फल, मेवा, सब्जी, तरकारी, वनस्पति, जड़ी-बूटियां, मसालों तथा आम मिलने वाली वस्तुओं द्वारा

रोगों की अचूक चिकित्सा

लेखक
राजेश दीक्षित

हिन्द पुस्तक भण्डार

पुस्तक भण्डार का नया नाम
इस पुस्तक के प्रकाशक का नया पता
हिन्द पुस्तक भण्डार बाजार, दिल्ली-६
खारी बावली, दिल्ली-६ फोन : २६६३१४
शो रूम : नई सड़क, दिल्ली-६

फल, मेवा, सब्जी, तरकारी, वनस्पति, जड़ी-बूटियां,
मसालों तथा आम मिलने वाली वस्तुओं द्वारा

रोगों की अचूक चिकित्सा

योगी स्वामी शिवानन्द के विशेष सहयोग से प्रस्तुत पुस्तक सम्पूर्ण हुई ।

"भारत के अट्ठावन करोड़ नर-नारी जो कि लगभग दस करोड़ परिवार में हैं इस पुस्तक से लाभ उठाने से वंचित न रहें यही हमारी हार्दिक कामना है। इसके साथ ही पाठकों से निवेदन है कि प्रस्तुत पुस्तक के विषय में अपने बहुमूल्य सुझाव हमें अवश्य भेजें । जिससे भविष्य में हम इसमें जन-इच्छानुसार सुधार कर सकें ।

राजेश दीक्षित

स्वास्थ्य-रक्षा के सुनहले नियम

● गरम पानी में नीबू निचोड़कर हमें रोज सुबह पहले इसी को बासी मुंह पीना चाहिये ।

● समय पर संतुलित, हल्का भोजन करना चाहिये, । भोजन में सलाद तरकारी मौसमी फलों की विशेषता होनी चाहिये । पानी भोजन के एक घन्टे बाद पीना चाहिये ।

● नशे की चीजों से परहेज करना चाहिये और तम्बाकू, कहवा नहीं पीना चाहिये ।

● खुली हवा में रोज प्रातःकम-से-कम एक मील टहलना चाहिये और लौटकर थोड़ी देर विश्राम लेने के बाद पूरे शरीर का स्नान ठंडे पानी से करना चाहिये ।

● कपड़े उतार कर रोज थोड़ी देर तक धूप में बैठकर धूप स्नान लेना चाहिये ।

● कम से कम ६ घंटे सोना चाहिये । बूढ़ों और बच्चों को इससे अधिक सोने की जरूरत है ।

● मौसम के अनुकूल कपड़े पहनना चाहिये । गरमी में अधिक कपड़ों के पहनने की जरूरत नहीं है ।

● पेट के मल को साफ करने के लिये सुबह और शाम दो बार पाखाने जाना चाहिये ।

● पन्द्रह दिन में एक बार २४ घंटे का उपवास करना चाहिये । उस दिन तीन या चार बार नीबू का रस मिला पानी पीना चाहिये ।

● मन को हमेशा प्रसन्न रखना चाहिये और नियमित ब्रह्मचर्य का पालन करना चाहिये ।

फल, मेवा, सब्जी, तरकारी, वनस्पति, जड़ी-बूटियां, मसालों तथा आम मिलने वाली वस्तुओं द्वारा

रोगों की अचूक चिकित्सा

[प्रतिदिन हमारे दैनिक जीवन में आनेवाली 84 चौरासी प्रकार की अनेक वस्तुएं जो हमारे भारतवर्ष में ही जंगलों के अतिरिक्त घरों में या आम ही हर जगह पैदा हो जाती है परन्तु हम उनके प्राकृतिक गुणकारी लाभांश से वंचित हैं। श्री योगी स्वामी शिवानन्द पर्वती जी ने इस अमूल्य पुस्तक के लिए दो शब्द लिखकर भारत के ५८ अट्ठावन करोड़ नर-नारियों, विशेषकर देहात में रहने वालों के लिए जहाँ, वैद्य, डाक्टर कम उपलब्ध हैं, वहां की जनता को Hospitals की पूरी help नहीं हो सकती, उन भाई-बहिनों के लिए यह पुस्तक ईश्वरीय चमत्कार है। पुस्तक पढ़कर आप स्वयं देखेंगे कि गागर में सागर भर दिया है।]

1—प्राकृतिक चिकित्सा विज्ञान	12 00
2—प्राकृतिक चिकित्सा के चमत्कार	12.00
3—प्राकृतिक चिकित्सा की महिमा	12.00
4—विभिन्न रोगों की प्राकृतिक चिकित्सा	12.00
5—पानी, धूप तथा मिट्टी द्वारा सब रोगों का इलाज	12.00
6—प्राकृतिक चिकित्सा सार	12.00

उपर्युक्त पुस्तकें छपकर तैयार हैं।

हिन्द पुस्तक भण्डार

पुस्तक भण्डार का नया नाम
इस पुस्तक के प्रकाशक का नया पता

हिन्द पुस्तक भण्डार

खारी बावली, दिल्ली-६ फोन : २६६३१४
शो रूम : नई सड़क, दिल्ली-६

●
प्रकाशक
देहाती पुस्तक भण्डार,
चावड़ी बाजार, दिल्ली-६

●
लेखक
राजेश दीक्षित

●
मूल्य :
स्वदेश में : साढ़े चार रुपये
विदेश में : बारह शिलिंग

●
मुद्रक
टैक्निकल प्रिंटिंग प्रेस,
सोनीपत (निकट दिल्ली)

ROGON KI ACHUK
CHIKITSA
PRICE 4.50

इस पुस्तक के विषय में योगीस्वामी शिवानन्द आश्रम वरुड के विचार



स्वामी शिवानन्द

भारत एक महान देश है। ऋषि-मुनि, योगी, तपस्वी, महापुरुषों की जन्मभूमि है। घोर वियावान जंगलों में और ऊंचे-ऊंचे पहाड़ों की शिखर पर तथा गुफा और कन्दराओं में रहने वाले योगी महात्माओं ने अपने जीवन की आहुति देकर अखिल विश्व का चिर कल्याण किया। जब तक सृष्टि रहेगी, तब तक सारे ब्रह्माण्ड में उनकी अमर कीर्ति बनी रहेगी।

पाश्चात्य सभ्यता के कारण हम लोग अपने घरों, खेतों, बाग-बगीचों, देहातों, पहाड़ों वगैरह में होने वाली आम घरेजू वस्तुएं, जिनकी हम कदर बिल्कुल नहीं करते उन्हीं 'सामान्य' वस्तुओं से हम 'असामान्य' रोगों की भी सफल चिकित्सा थोड़े ही पैसों में, 'शर्तिया' कर सकते हैं।

—योगी स्वामी शिवानन्द
आश्रम-वरुड
अमरावती (महाराष्ट्र)

भूमिका

ईश्वर सर्वशक्तिमान है। उसकी माया का कोई पारावार नहीं है। आज तक प्रकृति का किसी ने आदि अन्त नहीं पाया है। उसने संसार में कोई भी वस्तु व्यर्थ नहीं बनाई है प्रत्येक वस्तु कोई-न-कोई विशेष गुण रखती है, मगर हम उसे जानते नहीं हैं। प्रकृति ने इस भारत भू पर ऐसी-ऐसी जड़ी-बूटियों को उत्पन्न किया है कि जिनसे कुछ ही पैसों में कठिन-से-कठिन रोगों का इलाज किया जा सकता है। सामर्थ्यवान के लिए तो हर प्रकार की डाक्टरी चिकित्सा उपलब्ध है, मगर आम जनता के लिए प्रकृति की दी हुई जड़ी-बूटियों की चिकित्सा के अलावा और कोई सस्ता उपाय नहीं है।

भारतवर्ष जड़ी-बूटियों का खजाना है। हमारे देश में बहुत-सी आयुर्वेदिक दवाइयां इन्हीं छोटी-छोटी चीजों से ही तैयार की जाती हैं जोकि स्वास्थ्य के लिए उपयोगी हैं। दूसरे देशों में भी हमारे यहां की जड़ी-बूटियां काफी मात्रा में जाती हैं जिनसे बहुत-सी डाक्टरी अमूल्य दवाइयां तैयार होती हैं।

यहां पर हम आपको ऐसी वस्तुओं के गुण बतलाते हैं जिनका मूल्य कौड़ियों के बराबर है इनके नियमित प्रयोग से बड़े-बड़े कष्टों का निवारण सरलतापूर्वक किया जा सकता है। आशा है कि पाठकगण इसकी कदर करेंगे और अपनी शारीरिक व मस्तिष्क सम्बन्धी विकारों का उपचार स्वयं ही कर आजीवन स्वस्थ रहकर दीर्घायु प्राप्त करेंगे।

इस पुस्तक को घरेलू चिकित्सा, होम डाक्टर, वैद्य धंवन्तरी, लुकमान हकीम, स्वयं चिकित्सक, फकीरी टोटके, चमत्कारी नुस्खे, देहाती इलाज आदि नामों से भी पुकारा जाता है।

—प्रकाशक

विषय-सूची

सावधान

प्रस्तुत पुस्तक में संकलित सामग्री एवं विषयों के आधार वे प्राचीन तथा अर्वाचीन ग्रंथ हैं, जिन्हें प्रामाणिक समझा जाता है। अस्तु, किसी भी प्रयोग को करने से पूर्व प्रयोक्ता को स्वयं अत्य-सन्तुष्ट हो लेने के अतिरिक्त इस विषय के विशेषज्ञ किसी अनुभवी विद्वान् से यथार्थ मार्ग-दर्शन प्राप्त कर लेना आवश्यक है। लेखक, प्रकाशक तथा मुद्रक किसी भी हानि के लिए उत्तरदायी नहीं होंगे।

अनुरोध

इस पुस्तक का अध्ययन करने के पश्चात् आपकी जो भी प्रतिक्रिया हो, उससे प्रकाशक को अवगत कराने की कृपा करें।

आक के गुण तथा उपयोग



१—आक के पेड़ को छाया में सुखा कर आग में फूंक कर भस्म बना लें। इस भस्म को पलकों पर लगाने से गुहाई दूर होती है।

थोड़ी सी यह भस्म बराबर मात्रा में त्रिफला के चूर्ण के साथ पान में रखकर खाने से खांसी दूर होती है।

२—आक की जड़ को गौमूत्र में घिसकर गुनगना करके पसलियों पर लेप करने से पसली के दर्द व न्यूमोनिया में तुरन्त आराम मालूम होता है।

३—आक की जड़ की छाल को बकरी के दूध में पीसकर गर्म-गर्म लेप करने से कण्ठमाला में लाभ होता है।

४—आक की जड़ को गौमूत्र में पीसकर बवासीर के मस्सों पर लगाने से मस्से ठीक हो जाते हैं।

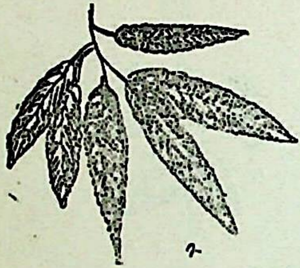
५—आक के हरे पत्ते पर घी चुपड़कर गर्म करके बांधने से आधा सीसी का दर्द दूर हो जाता है।

६—हैजे के रोगी को आक की जड़ के बराबर वजन में कालीमिर्च, सेंधा नमक व सोंठ लेकर अदरक के रस में गोली बनाकर देने से लाभ होता है।

७—इस की जड़ के बराबर वजन में काली मिर्च, पीसकर यह चूर्ण थोड़ा-थोड़ा देने से दमा और खांसी में लाभ देता है।

८—आक की जड़ को पानी में घिसकर आंख पर लगाने से जलन दूर होती है।

आक के सम्बन्ध में पूरी जानकारी के लिए आक के गुण तथा उपयोग मू० ३) तीन रु० मंगाकर पढ़ें।



नीम के गुण तथा उपयोग

१—नीम की निबौलियों का ऊपर-ऊपर का गूदा खाने से रक्त शुद्ध होता है, फोड़े-फुंसी नहीं होते।

२—आजकल बाजार में नीम का तेल लगभग ५-६ रुपए किलो के भाव मिल जाता है। इस तेल को अकेला लगाने से फुंसियां, फोड़े, खुजली आदि रक्त दोष से उत्पन्न रोगों में लाभ होता है।

३—एक तोला मक्खी के मोम को पिघलाकर इसमें चार तोला नीम का तेल डालें और अच्छी तरह मिला लें। यह मरहम बन जायगा जो फोड़े-फुंसी आदि के लिए रामबाण है।

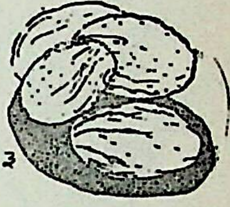
४—नीम के तेल में थोड़ी सी पिसी हुई फिटकरी मिला कर कान में डालने से बहता हुआ कान जो अन्य दवा से ठीक न हुआ हो, ठीक हो जाता है।

५—नीम की अन्तर छाल को छाया में सुखाकर बारीक कूटकर कपड़छन करलें। इस मंजन से दांत साफ करने से मुंह की बदबू दूर होती है, दांतों में कीड़ा नहीं लगता।

६—खुजली के रोगी अगर पानी में थोड़े से नीम के पत्ते उबाल कर इस से स्नान करें तो बहुत लाभदायक है। इस कार्य में यह "डैटोल" का काम देता है।

७—दो तोला नीम की छाल को किलो भर पानी में उबाल कर जब चौथाई पानी रह जाय तो छान लें और सुबह शाम प्रयोग करें। इस के प्रयोग से पेट के कीड़े मर जाते हैं।

रीठे के अनमोल गुण तथा उपयोग


3

१—पांच रीठों का छिलका उतारकर इन छिलकों को एक छटांक पानी में उबालें। जब पानी काफी गाढ़ा हो जाय तो आगपर से उतार कर छानकर शीशी में भरकर रख लें। रात्रि के समय इस दवा की एक-एक सलाई आंख में लगाने से रतौंध (रात्रि में कम दीखना) का रोग एक सप्ताह में जाता रहता है।

२—पत्थर को सिल पर पानी को कुछ बूंदें डालकर रीठे का छिलका इस पर इतना घिसें की पानी गाढ़ा हो जाय। आधा सीसी का दर्द जिस ओर हो उसके विपरीत दिशा के नाक के नथुने में इस रीठे के पानी की दो-तीन बूंदें डालकर दवा का चमत्कार देखिए कितनी जल्दी लाभ देती है।

३—अगर किसी ने जहर खा लिया हो तो ६ माशे से लेकर १ तोले तक रीठे का पिसा हुआ छिलका पानी में घोलकर पिला दें। रोगी को उल्टी होकर जहर उल्टी के साथ निकल जायगा।

४ - एक रीठे का छिलका उतारकर बारीक पीसकर हल्वे या दूध की मलाई में लपेट कर निगलवा दें। इससे बलगम निकल जाता है और एक सप्ताह में बलगमी दमा जड़ से उखड़ जाता है।

५—अगर किसी व्यक्ति को मृगी, हिस्टीरिया या अन्य कारण से एका-एक बेहोशी हो जाय तो रीठे को पानी में घिसकर रोगी की नाक में टपकाएं तो मूर्च्छा तुरन्त दूर हो जाती है।

रीठे के सम्बन्ध में पूरी जानकारी के लिए रीठे के गुण तथा उपयोग मू० १।।) डेढ़रुपये मंगा कर पढ़ें।

धतूरा के अमूल्य गुण तथा उपयोग


४

१. दमा—धतूरे के पत्तों की सिगरेट बना कर पीने अथवा धतूरे के पत्तों को चिलम में रखकर तम्बाकू की तरह पीने से दमे का दौरा रुक जाता है।

२. शीत ज्वर—धतूरे के वीजों को पीसकर चूर्ण वना लें। उस चूर्ण को आधो रत्ती की मात्रा में ज्वर आने से एक-डेढ़ घण्टे पूर्व खिला दें तो बुखार का आना रुक जाता है।

३. जुएं—धतूरे के पत्तों को कूटकर अर्क निकाल लें इस अर्क को सिर में लगाने से जुएं मर जाती हैं।

४—जव कभी आंखें दुखने लग जायं तो धतूरे के पत्तों को कूट कर रस निकालकर उसे गुन गुना करके दुखती हुई आंख के विपरीत वाले कान में कुछ बूंदें डाल दें। कई दिन में इस्तेमाल से आंख की पीड़ा दूर हो जायगी और आंख ठीक हो जायगी।

५—यदि फोड़ा निकलते ही धतूरे के पत्तों को गर्म करके बांध दिया जाय। प्रथम तो फोड़ा वहीं वैठ जायगा अथवा पत्तों के दो-तीन दिन सेवन से फोड़ा शीघ्र पककर फूट जायगा और शीघ्र ही फोड़ा ठीक हो जायगा।

६—धुनी हुई रूई की तीन वत्तियां बनाकर धतूरे के रस में भिगो कर छाया में सुखा लें, दुबारा धतूरे के रस में भिगो लें और सुखा लें। फिर दीपक में अरण्ड का तेल भरकर उसमें उन वत्तियों को रखकर काजल बना कर उस में थोड़ी मात्रा में फिटकरी को खोल मिला लें, फिर इसे सुरमे की तरह लगाने से कुछ दिनों में आंखों से पानी आना वन्द हो जायगा।

धतूरा के सम्बन्ध में पूरी जानकारी के लिए धतूरा के गुण तथा उपयोग मू० २) दो रु० मंगाकर पढ़ें।

बबूल (कीकर) के कुछ विशेष गुण



५

१. आंखदुखना—बबूल के पत्तों को रात्रि में कूटकर टिकियां बना ले और उसे दुखती हुई आंखों के ऊपर रखकर पट्टी बांध दें तथा सो जायं सुबह तक आंखों की लाली दूर होकर पीड़ा नष्ट हो जायगी ।

२—धातु पुष्ट—बबूल की कच्ची फलियों को छाया में सुखाकर कूट-पीसकर चूर्ण बनाकर उसमें बराबर की मात्रा में मिश्री मिला लें सुबह-सायं ६-६ माशे की मात्रा में दूध के साथ सेवन करने से धातु पुष्ट होती है ।

३—बबूल का कोयला खूब बारीक पीसकर किसी शीशी में भर लें । बस मंजन तैयार हो गया । इस मंजन से प्रतिदिन सुबह व शाम दांतों को मलें । थोड़े दिन के प्रयोग से ही आपके दांत चमकदार व साफ हो जायेंगे तथा मसूड़े भी दृढ़ हो जायेंगे ।

४—बबूल की दातुन प्रतिदिन करने से दांतों के विषैले जर्म्स (कीटाणु) मर जाते हैं और दांत दृढ़ हो जाते हैं ।

५—यदि किसी मनुष्य को प्यास लग रही हो और निराहार हो तो देशी बबूल की पत्तियाँ चबाकर पानी पीने से पानी अंदर को हानि नहीं पहुंचायेगा ।

६—बबूल का गोंद तथा देशी शक्कर दोनों को बराबर लेकर बारीक पीसकर जंगली बेर के बराबर गोलियां बना लें । सूखी खांसी के समय एक गोली मुंह में रखकर चूसते रहें इससे खांसी शीघ्र दूर हो जायगी ।

बबूल के सम्बन्ध में पूरी जानकारी के लिए बबूल के गुण तथा उपयोग मू० ४॥) भेज कर मंगाकर पढ़ें ।



पीपल के गुण तथा उपयोग

(१) पेट का दर्द—पीपल के दो पत्तों को पीसकर गुड़ में मिलाकर खिलाने से पेट का दर्द दूर हो जाता है।

(२) उत्तम दंत मंजन—आवश्यकतानुसार पीपल की जड़ की छाल ले कर छाया में सुखाएं और वारीक पीसकर सुरक्षित रख लें। इस मंजन से प्रातः व सायं दांत साफ करने से दाँतों का हिलना बन्द हो जाता है और दांत सफेद वने रहते हैं।

(३) यदि किसी को हिचकी आ रही है और कोई भी दवा कारगर न हो तो पीपल की लकड़ी का कोयला बनाकर पानी में बुझायें और उस पानी को रोगी को पिलायें हिचकी शीघ्र वन्द हो जायेगी। इस पानी को दिन में दो-तीन वार प्रयोग करें।

(४) यदि पेट में जलन पैदा हो रही हो और वेचैनी हो तो पीपल का फल एक तोला लेकर ठंडाई की तरह घोटकर थोड़ी सी काली मिर्च मिलाकर पेट के रोगी को पिलावें तो पीते ही पेट की जलन दूर हो जायगी। कई वार प्रयोग करने से पूर्ण आराम हो जायगा।

(५) पीपल के फल जिसे पिपलिया कहते हैं, पके हुए लेकर छाया में सुखा लें और वारीक पीसकर रख लें। सुवह शाम ताजा पानी के साथ सेवन करें। हर प्रकार का दमा इससे दूर हो जाता है।

बरगद (बड़) के गुण तथा उपयोग



(१) गंज—बरगद के पत्तों को अलसी के तेल में भूनकर प्रातः-सायं गंज पर मलने से कुछ समय बाद गंजे सिर पर बाल उग आते हैं।

(२) सिर में चक्कर आना—बरगद के कोमल पत्ते (कोपलें) दो तोला को एक पाव पानी में घोट छान कर मिश्री मिलाकर पीनें से सिर का चकराना ठीक हो जाता है।

(३) भगंदर के रोगी को बरगद के दूध में फाया तर करके भगंदर पर लगाना चाहिए और निरन्तर प्रयोग से भगंदर समूल नष्ट हो जाता है।

(४) एक तोला बरगद का छोटा छिलका आधा किलो पानी में इस प्रकार पकाये कि १२० ग्राम पानी शेष रहने पर उसे आग से उतारकर छान लें। फिर एक तोला सेंधा नमक मिला कर प्रातः तथा सायं सेवन करने से हिचकी आना बन्द हो जाती हैं।

(५) जिस बच्चे को दस्त लग जाते हैं तो ऐसी स्थिति में बताशे में एक बूंद बरगद के दूध की डाल कर बच्चे को दे दें, एक बार के प्रयोग से ही लाभ मालूम पड़ जायगा। दो-चार दिन के निरन्तर प्रयोग से हरे-पीले दस्त बन्द हो जायेंगे और बच्चा स्वस्थ हो जायेगा।

(६) खूनी बवासीर के मरीज को बहुत तकलीफ रहती है और शरीर का सारा खून टट्टी के रास्ते निकल जाता है। ऐसी दशा में बरगद के दो ताजा पत्ते २५० ग्राम पानी में घोटें और छान कर पी लें।



मेंहदी के गुण तथा उपयोग

(१) सिर का दर्द—मेंहदी के फूलों को पीसकर मस्तक तथा पांव के तलवों में लेप कर देने से गर्मी में, धूप में चलने अथवा गरम वस्तुओं के सेवन से उत्पन्न सिर का दर्द ठीक हो जाता है।

(२) तिल्ली की सूजन—मेंहदी की महीन पिसी हुई छाल ३ तोला तथा नौसादर १ तोला दोनों मिलाकर महीन पीस लें। प्रातः काल एवं सायं को ३ माशे की मात्रा में गरम पानी के साथ १५ दिन तक सेवन करने से तिल्ली की सूजन दूर हो जायगी।

(३) चेचक के रोगी के तलुओं पर मेंहदी का लेप करने से रोगी की आंखों में कोई विकार नहीं होने पाता है। प्रायः देखा गया है कि चेचक के रोगी की आंखों में फूला इत्यादि पड़ जाता है, मेंहदी के प्रयोग से खतरा दूर हो जाता है।

(४) ३ माशा मेंहदी की पत्ती पानी में पीस कर छानकर थोड़ा सा कलमी शोरा मिलाकर बिना हिलाये पिला देने से रुका हुआ पेशाब खुल जाता है। सर्दियों में गुन गुना पानी प्रयोग करें।

(५) मेंहदी के २५० ग्राम हरे पत्ते लेकर एक किलो पानी में उबालें। जब पानी आधा किलो रह जावे तो इसे अग्नि से उतार कर छान लें और आधा किलो तिल के तेल में मंद-मंद अग्नि पर पकायें। फिर शरीर के जोड़ों व वादी के दर्द में इस तेल का मालिश करके ४-५ दिन धूप में बैठने से पूर्ण लाभ होता है।

सत्यानाशी (कटेला) (स्वर्णक्षीरी) के गुण



(१) तुतलाना—प्रतिदिन सत्यानाशी की एक नई डाली को तोड़ कर जीभ में लगावें फिर उसके दूध को उंगली से जीभ पर मलें। कुछ ही दिनों तक इस क्रिया को करने से तुतलाना ठीक हो जाता है।

(२) जुलाब—सत्यानाशी के पत्ते अथवा डाली ५ तोला तथा काली मिर्च का नग आठ, दोनों को आधा किलो पानी में पीसकर कपड़े में छानकर पीने से ६-७ दस्त हो जाते हैं।

(३) सत्यानाशी के बीजों का तेल निकालकर मस्तक पर मालिश करने से सिर दर्द शान्त हो जाता है। इसी तेल की पांच-सात बूंदें दूध में डालकर पिलाने से जिस रोगी को भी नींद न आती हो उसे पिलावें, नींद आ जायगी। कान में यह तेल डालने से दर्द बंद हो जाता है।

(४) सत्यानाशी के पत्तों का भर्ता बनाकर बांधने से कंठमाला तथा रसौली को आराम हो जाता है।

(५) यदि किसी को खांसी हो और किसी प्रकार आराम न होता हो तो उसके लिए कटेली के फूल छाया में सुखाकर आक के दूध में भिगोकर बारीक पीस लें। प्रातः दो चावलभर पानी के साथ खिलाने से खांसी शीघ्र दूर हो जायगी।

(६) सत्यानाशी की जड़ को पानी में घिस कर बवासीर के मस्सों पर लेप करने से कुछ ही दिनों में आराम हो जाता है।

सत्यानाशी के सम्बन्ध में पूरी जानकारी के लिए सत्यानाशी के गुण तथा उपयोग मू० (१॥) देकर मंगाकर पढ़ें।


१०

इन्द्रायण (गंडूबा) के गुण तथा उपयोग

(१) पेट के कीड़े—इन्द्रायण की जड़ को महीन पीसकर कपड़ छन करलें। इस चूर्ण को ३ माशा लेकर उसमें एक तोला पुराना गुड़ मिलाकर खूब कूटें तथा गुलाब-जल का छींटा देकर नरम करके ६ गोलियां वना लें। प्रतिदिन दो गोलियां गरम पानी के साथ सेवन करने से पेट के सब कीड़े मर कर वाहर निकल ग्राते हैं।

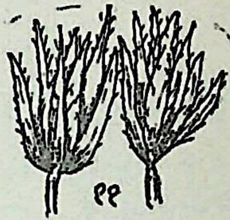
(२) इन्द्रायण के ताजा पत्तों का रस निकालकर कान में डालने से कान के कीड़े मर जाते हैं, कान का दर्द दूर हो जाता है तथा वहरापन दूर होकर सुनाई देने लगता है।

(३) यदि किसी के दांतों में दर्द रहता है, टीस मारती है या रक्त निकलता हो तो इन्द्रायण की जड़ की दातोन करने से दांत दृढ़ हो जाते हैं एवं दांतों की ग्रन्य सभी वीमारियां दूर हो जाती हैं।

(४) यदि किसी के पेट में ग्रफारा रहता है तो इन्द्रायण का गूदा तथा ग्रलेवा दोनों को बराबर की मात्रा में लेकर बारीक पीस लें ग्रौर पेट पर लेप करें कुछ दिनों के प्रयोग से ग्रफारा दूर हो जायगा।

(५) इन्द्रायण की जड़ का चूर्ण एक माशा, संधा नमक दो रत्ती लेकर पानी में मिलाकर पिलाने से वच्चों का निमोनिया दूर हो जाता है।

ग्वारपाठा (घी ग्वार) के गुण तथा उपयोग



११

(१) नेत्र पीड़ा—ग्वार पाठे के पत्ते को एक ओर से छीलकर थोड़ा गर्म करके रोगी की जिस आंख में कष्ट हो उस ओर के पांव के अंगूठे के निचले भाग में अथवा उसी पांव के तलवे में बांध दें इससे नेत्र पीड़ा कुछ ही देर में समाप्त हो जायगी।

(२) घी ग्वार का लुआव एक तोला, पिसी सोंठ एक माशा दोनों को मिलाकर सेवन करने से खांसी, दमा शीघ्र ठीक हो जायगी।

(३) घी ग्वार का लुआब ३ माशे अफीम एक रत्ती घिसकर कनपटियों पर लेट करने से आधे सिर (आधा शीशी) का दर्द दूर हो जाता है।

(४) गूदा घी ग्वार ६ माशे लेकर उसमें चार रत्ती सफेद फिटकरी मिलाकर अच्छी तरह खरल करके आंख पर लेप करने से आंख की चोट ठीक होकर लालिमा दूर हो जाती है।

(५) घी ग्वार के पट्ठे के छोटे-छोटे टुकड़े काट लें और आधा किलो तोल लें। अब त्रिफला, अजवायन, काला नमक एक-एक छटांक सौंफ, कालीमिर्च और पीपल १-१ तोला इन को कूटछान लें और घी ग्वार के टुकड़ों पर इस चूर्ण को लपेट कर एक मिट्टी की हांडी में भरकर १५ दिन तक धूप में रखें। दवा तैयार है। दो टुकड़े गर्म पानी के साथ दिन में दो बार खाने के बाद सेवन करने से पेट में वाय का दर्द, कवज, भूख न लगना आदि रोगों में लाभ होता है।

ग्वारपाठा के सम्बन्ध में पूरी जानकारी के लिए ग्वारपाठा के गुण तथा उपयोग मू० ३) तीन रु० मंगाकर पढ़ें।

पलास (ढाक) के गुण तथा उपयोग



१२

१—पलास के फूल छाया में सुखाकर कूट छानकर रख लें। थोड़ा-सा यह चूर्ण शहद के साथ या दूध में घिस कर पिलाने से बच्चों के पेट के कीड़े निकल जाते हैं।

२—कलमी शोरा ६ माशा पलास के फूल एक तोला पानी में पीसकर लेप करने से रुका हुआ पेशाब खुल जाता है।

३—पलास के पत्तों का काढ़ा बनाकर पीने से अफारा और पेट का दर्द जाता रहता है।

४—पलास के बीजों को नीबू के रस में पीसकर लेप करने से पुराना दाद भी एक सप्ताह में ठीक हो जाता है।

५—पलास के पत्तों को गर्म करके गिल्टी या फोड़े पर बाँधने से वह बैठ जाता है।

६—पलास की जड़ को पानी में पीसकर यह रस कान में टपकाने से मृगी वाले को होश आ जाता है।

७—पलास के बीजों को नीम के रस में घिसकर लगाने से बच्चों की फुंसियां दूर हो जाती हैं।

८—सफेद पलास के फूल, जड़, पत्ती, छाल और बीज लेकर छाया में सुखाकर बारीक कूटकर कपड़छन करके रख लें। ६ माशे चूर्ण १ तोला शहद में मिलाकर सवेरे निहार मुंह एक सप्ताह तक प्रयोग करने से बूढ़े भी जवान बन जाते हैं यह शास्त्रों में कहा गया है।

पियाबांसा (अडूसा) के गुण तथा उपयोग



(१) खांसी—अडूसे के पत्तों के एक तोला रस में ७ माशे शहद मिला कर सुबह-शाम और दोपहर को चाटने से हर प्रकार की खांसी दूर हो जाती है।

(२) काले अडूसे की जड़ को लेकर ठण्डे पानी में घिसकर जिस स्थान पर बिच्छू ने काटा हो लेप कर देने से जहर दूर हो जाता है और रोता चीखता हुआ मनुष्य हंसने लगता है।

(३) अडूसा के पत्तों या फूलों को खूब बारीक पीस कर लेप तैयार कर लें और दुखती हुई आंखों पर रात्रि में लेप कर दें और सुबह को ताजा पानी से साफ कर दें कई दिनों के प्रयोग से आंखों की लालिमा दूर हो जायगी और आंखें ठीक हो जायेंगी।

(४) अडूसे के सूखे पत्तों को लेकर चिलम में भर कर उसके धुंए को तम्बाकू की भांति पीने से दमा, श्वांस तथा तपेदिक का रोग दूर हो जाता है। इसके पत्तों की पुल्टिस बनाकर घाव अथवा नासूर पर रखने से कुछेक दिनों में घाव भर कर ठीक हो जायगा।

(५) पियाबांसा का एक पत्ता लेकर तथा ३ माशे मुलहठी लें इन दोनों को २५० ग्राम पानी में डाल कर उसका अष्टमांश काढ़ा बना लें और क्षय रोग के रोगी को सेवन करायें। कुछ दिनों के निरंतर सेवन से क्षय रोग दूर हो जायगा।

तुलसी के गुण तथा उपयोग


१४

१—तुलसी के ७ पत्ते, कालीमिर्च ७ नग इनको १२० ग्राम पानी में औटावें जब छटांक भर पानी रह जावे तो चीनी या मिश्री मिलाकर गर्म-गर्म पी जावें नजला जुकाम में अत्यन्त लाभदायक है।

२—तुलसी के सूखे पत्तों को पीसकर कपड़छन कर ले इसे हुलास की तरह सूंघने से नाक के रोगों में लाभ दायक है।

३—मुंह को साफ रखने के लिए तुलसी के २-३ पत्ते दिन में तीन-चार बार चबा लेना चाहिए।

४—तुलसी के पत्तों के रस में काली मिर्चें घोट कर पिलाने से मलेरिया नहीं होता।

५—तुलसी के पत्तों का रस कान में टपकाने से कान के दर्द में लाभ होता है।

६—तुलसी के रस को मां के दूध में देने से बच्चों के कई रोग जैसे बुखार, दस्त, कै, दूध डालना आदि में लाभ पहुंचता है।

७—जंगली तुलसी (वन तुलसी) को जड़ समेत उखाड़ लाएं और आग में जलाकर राख बना लें। यह क्षार ४-४ रत्ती सुबह व शाम पानी के साथ देने से पथरी को दूर करता है।

८—उपरोक्त क्षार ४-४ रत्ती सुबह-शाम पानी के साथ देने से वायगोला, अफारा, पेट का दर्द दूर हो जाते हैं।

तुलसी के सम्बन्ध में पूरी जानकारी के लिए तुलसी के गुण तथा उपयोग मू० ३) तीन रु० मंगाकर पढ़ें।

त्रिफला के गुण तथा उपयोग



(१) उदर-विकार—हरड़, बहेड़ा और आंवला इन तीनों को मिलाकर त्रिफला कहते हैं। इन तीनों को समान मात्रा में लेकर कूट छान कर रख लें। इस चूर्ण में थोड़ा सा सेंधा नमक भी पीस कर मिला लें। प्रतिदिन सुबह-शाम ६-६ माशे की मात्रा में इस चूर्ण का सेवन करने से सब प्रकार के उदर विकार दूर हो जाते हैं।

(२) खसरा तथा चेचक निकल जाने के पश्चात शरीर में प्रायः खुजली उठा करती हैं और मनुष्य बेचैन हो जाता है। ऐसी दशा में खुश्क आंवलों को पानी में उबालें और ठंडा करके स्नान करें तीन-चार दिन के प्रयोग से शरीर की जलन शान्त हो जाती है। एवं खुजली को आराम मिलता है।

(३) जब किसी को नकसीर फूटे और किसी औषधि से बन्द न होती है तो इस हालत में १२५ ग्राम आंवले का बारीक चूर्ण लेकर थोड़े से बकरी के ताजा दूध में मिलाकर माथे ता तालू पर लेप कर दें थोड़ी ही देर में नाक से खून जाना बन्द हो जाता है और मस्तक में ठंडक पहुंचती है।

(४) आंवले का बारीक चूर्ण लेकर पानी में भिगोकर सिर को धोयें और कुछेक समय तक इस क्रिया को जारी रखें इससे दिमाग की गर्मी निकल जायगी और दिमाग ठंडा होकर ठीक हो जायगा।



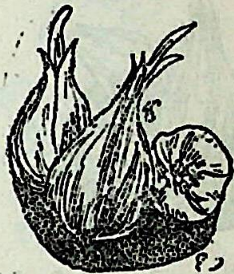
पुष्पगुलाब के गुण तथा उपयोग

(१) पाचक शर्बत—गुलाब के फूल मय हरे डोडे के एक किलो लेकर ५ किलो पानी में पकावें और मस्तंगी, हब्वे आलास, सफेद सन्दल, अर्क अनार, नवासीर प्रत्येक वस्तु ६-६ माशे कपड़े में बांधकर उसमें डाल दें। जब चौथाई पानी रह जाय तो साफ करके बराबर मिश्री डालकर शर्बत तैयार करें। यह शर्बत आमाशय व यकृत को पुष्ट करता है।

(२) उदर, नेत्र एवं मस्तिष्क के विकार—गुलाब के असली अर्क २५० ग्राम में काबुली अनारदाना २५० ग्राम डालकर किसी चीनी मिट्टी के प्याले में भर कर रात को रख दें। प्रात:काल उसे मल कर और छानकर रख लें। आधा शीशी, आँखों से पानी गिरना तथा उदर विकार के लिए इसका उपयोग करने से जल्दी आराम मिल जाता है।

(३) ३० ग्राम हरी किशमिश, १२० ग्राम अर्क गुलाब, केवड़ा तथा ताजा पानी में भिगोकर चांदनी में रख दें और प्रातः काल एक-एक किशमिश किसी सींक, सलाई या सुई से उठाकर चबा-चबा कर खाते जाएं जब सब किशमिश खालें तब उसमें बचा हुआ किशमिश का पानी भी पी ले। इसके सेवन से दिल की धड़कन, कमजोरी तथा अन्य विकार दूर हो जाते हैं। दिल के रोगी के अत्यन्त लाभप्रद नुस्खा है।

पलांडु (प्याज) के गुण



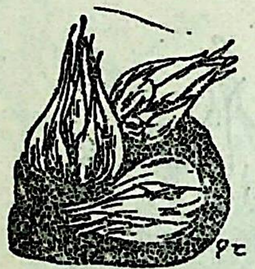
(१) हैजा—ढाई तोला प्याज तथा ७ नग काली मिर्च को सिल पर या खरल में इतना पीस लें कि छानने की आवश्यकता न रहे। फिर इसमें उतना पानी मिला दें जितना कि रोगी पी सके। थोड़ी सी मात्रा मिश्री की भी मिलाई जा सकती है। हैजे के रोगी को यह मिश्रण दिलाते ही प्याज तथा घबराहट तुरन्त दूर हो जाती है तथा दस्त एवं वमन बन्द हो जाते हैं एवं धीरे-धीरे वह पूर्ण स्वस्थ हो जाता है।

(२) बढ़िया देशी कपूर एक ग्राम प्याज का रस सवा सौ ग्राम, पोदीना अर्क (पिपरमेन्ट) आठ ग्राम इन सबको मिलाकर शीशी में कार्क लगाकर रख दें। हैजे के मरीज को यह रस देने से शीघ्र ही स्वस्थ हो जाता है।

(३) प्याज को खूब बारीक कूट पीस कर पांव के तलुओं पर लेप करने से सब प्रकार का सिर दर्द बन्द हो जाता है।

(४) प्याज को भूभल में दबा कर नर्म करके उसके रस को निचोड़ कर गुन गुना करते हुए कान में दो या तीन बूंद डालने से कान का दर्द दूर हो जाता है।

प्लांडू के सम्बन्ध में पूरी जानकारी के लिए प्लांडू के गुण तथा उपयोग मू० १॥) डेढ़ रु० मंगाकर पढ़ें।



लहसुन के कुछ गुण

(१) काली खांसी—छोटे बच्चों के गले में लहसुन की कलियों को गूंथ कर माला बना कर पहना दें इससे उनकी काली खांसी दूर हो जाती है और जाड़ों में सर्दी नहीं लगती है।

(२) कान बहना—सरसों का तेल ५ तोला, सिन्दूर एक तोला तथा लहसुन एक तोला इन तीनों को खरल में डालकर पीस लें। फिर किसी लोहे के बर्तन में भरकर अग्नि पर खूब गर्म कर लें। इस तेल को आवश्यकता के समय दो-तीन बूंद गुन गुना करके कान में डालते रहने से कान का बहना बन्द हो जाता है।

(३) १५ ग्राम गाय के घी में लहसुन की तीन पुतियां जलायें जब अच्छी तरह जल जाय तो उसे निकाल कर फेंक दो। इस तेल की दो-तीन बूंदें कान में डालने से कान की पीड़ा शान्त हो जाती है। यदि कान में पीव आता हो तो कुछ समय के सेवन से पीव का आना बंद हो जाता है और कान साफ होकर ठीक हो जाता है।

(४) लहसुन का ताजा रस दस बूंद लेकर इसमें चार ग्राम शुद्ध शहद तथा चार ग्राम ताजा पानी मिला लें यह एक खुराक तैयार है। दिन में ऐसी तीन-चार खुराक सेवन करने से काली खाँसी दूर हो जाती है। यदि रोग पुराना हो तो कुछ समय के सेवन से खांसी जड़ मूल से चली जाती है।

लहसुन के सम्बन्ध में पूरी जानकारी के लिए लहसुन के गुण तथा उपयोग मू० १॥) डेढ़ रु० मंगाकर पढ़ें।

अरण्ड के अनमोल गुण



१९

(१) अरण्ड की ताजी हरी कोपलें २ तोला, काली मिर्च २ तोला। दोनों को बारीक पीस कर रत्ती-रत्ती की गोलियां बना लें। रात्रि को सोते समय १ से ३ गोलियां तक गरम दूध के साथ सेवन करने से कब्ज दूर होता है।

(२) अरण्ड की मींगी ६ माशा सोंठ ६ माशा इन दोनों को पानी में बारीक पीसकर रोगी के मस्तक तथा कनपटियों पर लेप कर दें। ठण्ड लग जाने या बादी के कारण होने वाले सिर दर्द में तुरंत लाभ देता है।

(३) अरण्ड की कोपलें थोड़ा खाने का नमक मिला कर बारीक पीसकर सिर पर लेप कराएं। इसके कुछ दिनों के प्रयोग मात्र से गंजापन दूर होकर सिर पर बाल उगना आरम्भ हो जाते हैं।

(४) अरण्ड के बीजों की गिरी निकाल कर उनको सिरके में पीस कर हल्का सा लेप कर देने से ही चेहरे के दाग व झाइयां दूर हो जाते हैं।

(५) अरण्ड के बीज की मींगी को दही में पीसकर रख दें यहां तक कि दो तीन दिन में सड़ जाय तब उसको लेकर शरीर पर मालिश कराए और एक घण्टे बाद गरम पानी से नहलाएं। एक सप्ताह यह उपचार करने से शरीर की खुजली जाती रहती है।

अरण्ड के सम्बन्ध में पूरी जानकारी पाने के लिए पुस्तक अरण्ड के गुण तथा उपयोग मू० २) दो रु० मंगाकर पढ़ें।



सौंफ के गुण

(१) सौंफ चबाने से मुंह की बदबू दूर होती है और खाना हज़्म होने में सहायता मिलती है।

(२) एक तोला सौंफ को आधा किलो पानी में उबालें। २५० ग्राम पानी शेष रहने पर मल छान कर १ माशा नमक मिला कर सुबह शाम देने से खांसी मे लाभ-दायक हैं।

(३) एक तोला सौंफ को २५० ग्राम पानी में रगड़ और छान कर सुबह और शाम पिलाने से खूनी बवासीर में लाभ पहुंचता है।

(४) थोड़ी सी सौंफ लेकर इसमें से आधी को भून लें और आधी बिना भुनी रहने दें। इन दोनों को आपस में मिला कर कूट कर कपड़ छान कर लें। यह चूर्ण दिन में तीन बार ४-४ माशे की मात्रा में पानी के साथ खिलाने से दस्त और पेचिश में लाभदायक है।

(५) सौंफ २ छटांक, सोंठ १ छटांक, बेल गिरी १ छटांक तीनों को बारीक कूट कर कपड़ छन करके छै-छै माशा दिन में दो-तीन बार पानी के साथ देने से संग्रहणी दूर हो जाती है।

(६) सौंफ ४ तोले सेंधा नमक १ तोले दोनों को बारीक पीस कर कपड़छन करें और तीन-तीन माशे सवेरे व शाम पानी के साथ खिलाएं। यह दवा गर्भवती स्त्रियों के जी मितलाने में बड़ा लाभ देती है।

गाजर के गुण



(१) आधा शीशी—गाजर के हरे पत्तों पर गाय का घी चुपड़ कर उन्हें तवे पर रख कर थोड़ा गर्म करें। फिर उनका रस निचोड़ कर रोगी को नाक के नथुनों में टपकायें इससे छींके आकर आधा शीशी का रोग दूर हो जायगा।

(२) शारीरिक स्वास्थ्य—कच्ची गाजरों अथवा गाजर के हलवे का सेवन करने से शारीरिक स्वास्थ्य उत्तम रहता है।

(३) गाजरों को आग पर उबाल कर उनका रस निचोड़ कर शहद मिला कर पीने से सीने का दर्द दूर होता है।

(४) जिस किसी को दिल की बीमारी हो ऐसे रोगी को चाहिए कि कुछ गाजर लेकर भून ले तथा उनके ऊपर का छिलका उतार कर अन्दर की हड्डी भी निकाल दें। रात्रि को सोते समय चीनी की साफ प्लेट में रख कर ओस में रख दें। प्रातःकाल इसमें थोड़ी मिश्री तथा थोड़ा सा गुलाब जल मिला कर निराहार सेवन करें शीघ्र ही फायदा होगा।

(५) आधा किलो पानी गाजरों का रस निकाल कर प्रतिदिन निराहार पोने से पेट के कोटाणु मर जाते हैं।

(६) दिमाग की कमजोरी को दूर करने में गाजर मुफीद साबित हुई है। प्रतिदिन सात दाने बादाम की गिरी खाकर ऊपर से २५० ग्राम गाजर का रस पीने से दिमाग की कमजोरी दूर हो जाती है



मूली के कीमती गुण

(१) सुबह और शाम खाना खाने के साथ एक-एक कच्ची मूली चबाकर खा ली जाय तो खाना शीघ्र पच जाता है, पेट में गैस नहीं वनती और भूख वढ़ती है।

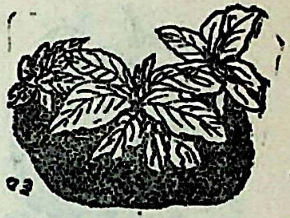
(२) संध्या को खाना खाने के समय एक मूली और एक गाजर काट कर इस पर नीवू निचोड़ कर खाने के साथ चबा कर खाने से चेहरे का रंग कुछ ही दिनों में निखर कर गुलाबी हो जाता है।

(३) प्रतिदिन सवेरे निहार मुंह एक मूली खाएं और इसके हरे पत्ते पीसकर मस्सों पर बांध कर लंगोट कस दें कुछ ही दिनों के प्रयोग से मस्सों से छुटकारा मिल जाता है और बवासीर जाती रहती है।

(४) गुर्दे में पथरी पड़ गई हो तो एक औसत साइज की मूली को कूट कर रस निकाल लें। इसमें ६ माशा कुलथी और ३ माशे कलमी शोरा मिला कर एक-एक दिन वीच में छोड़ कर पिलाने से दो हफ्ते के प्रयोग से ही ८० प्रतिशत रोगी अच्छे हो जाते हैं। पथरी घुल कर निकल जाती है।

(५) खट्टे दही में मूली का बीज पीस कर पतला-पतला लेप करने से कुछ ही दिनों में दाद और खुजली नष्ट हो जाते हैं।

तम्बाकू के गुण

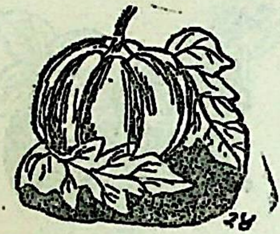


(१) मिरगी—दो माशे तम्बाकू के पत्तों को २५० ग्राम खौलते हुए पानी में निरन्तर एक घन्टे तक डाले रखें, फिर पानी को छान कर आधी छटांक की मात्रा में प्रातः सायं पिलायें। एक सप्ताह तक इसके प्रयोग से मिरगी का रोग पूरी तरह ठीक हो जाता है।

(२) तम्बाकू का क्षार सर्प के जहर को दूर करने के लिए एक अनुपम वस्तु है। भिड़, ततैया तथा बिच्छू का जहर उतारना इसके लिए मामूली सी बात है। तम्बाकू का फल जड़ सहित उखाड़ कर छाया में सुखा कर किसी खुले स्थान में ढेर लगा कर जलायें जब जल कर राख हो जाय तो उस राख को चौगुना पानी में घो लें और कपड़े से छान कर रख दें जब राख पानी की सतह में बैठ जाय तो उस निथरे पानी को कढ़ाई में डाल कर पकायें जब समस्त पानी जल जाय तव इसमें से निकले क्षार को वारीक पीस लें बस औषधि बन गई। यह क्षार वहुत विषैली है परन्तु दूसरे विष को दूर करने के लिए अक्सीर है।

(३) तम्बाकू के खुश्क पत्ते, लाल गेरू तथा काली मिर्च बराबर-बराबर मात्रा में लेकर तीनों को बारीक पीस कर किसी साफ कपड़े से छान कर एक शीशी में भर लें जब कभी दांतों में दर्द हो तो इस मंजन की तरह दांतों पर मलें कुछ देर वाद पानी से दांत साफ कर लें इससे दंत पीड़ा समाप्त हो जायगी और दांत भी साफ हो जायेंगे।

तम्बाकू के सम्बन्ध में पूरी जानकारी के लिए तम्बाकू के गुण तथा उपयोग मू० २) दो रु० मंगाकर पढ़ें।



कद्दू (घीया) काशी-फल के गुण

(१) कण्ठमाला—काशीफल के टुकड़ों को पानी में गर्म करें। उस गर्म पानी के गरारे (कुल्ला) करने से कण्ठमाला रोग दूर हो जाता है।

(२) गुर्दे का दर्द—कद्दू के गूदे को महीन पीस कर थोड़ा गर्म करके दर्द वाले स्थान पर लगाने से गुर्दे का दर्द तुरन्त शान्त हो जाता है। यकृत पर लेप करने से यकृत पीड़ा भी शान्त हो जाती है।

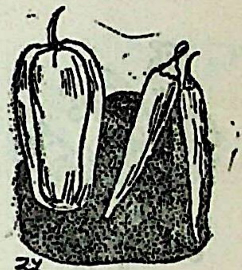
(३) घीया (कद्दू) का गूदा बारीक पीस कर सत्तर ग्राम रस निचोड़ कर इसमें तीस ग्राम मिश्री मिला कर ढाई सौ ग्राम पानी में मिला कर तीस-तीस ग्राम की मात्रा प्यास के रोगी को थोड़ी-थोड़ी देर बाद पिलाते रहें। बार-बार प्यास की तेजी को रोकने की यह मुफीद दवा है।

(४) ताजा घीया 'कद्दू' बारीक पीस करके माथे पर लेप करने से सिर का दर्द दूर हो जाता है।

(५) यदि किसी के कान में दर्द हो और बेचैनी हो ऐसी दशा में घीया (कद्दू) का रस थोड़ा सा रस निकाल कर स्त्री के दूध में बराबर की मात्रा में मिला कर कान में डाल दें और ऊपर से रुई से बन्द कर दें। दर्द शीघ्र शान्त हो जायगा।

कद्दू के सम्बन्ध में पूरी जानकारी के लिए कद्दू के गुण तथा उपयोग मू० १॥) डेढ़ रु० मंगाकर पढ़ें।

मिर्चों के गुण



(१) लाल मिर्च को सरसों के तेल में जलाकर लगाने से फुन्सियां और कोढ़ के घाव नष्ट हो जाते हैं।

(२) लाल मिर्च पीस कर सरसों या तिल के तेल में मिलाकर तीन बार लगाने से पागल कुत्ते के काटने पर ३-४ दिन में लाभ पहुंच जाता है।

(३) लाल मिर्च के बीज १ माशा बारीक पीस कर एक तोला गुड़ में मिला कर पन्द्रह गोलियां बनाएं। एक-एक गोली सुबह-शाम खाने से बलगामी खांसी हट जाती है।

(४) कुछ लाल मिर्च पानी में उबाल कर कुल्ली कर लें तुरन्त दांत का दर्द दूर हो जायगा। कुछ दिन ऐसा करने से हिलते हुए दांत भी मजबूत हो जाते हैं।

(५) लाल मिर्च के बीज निकाल कर इसे बारीक कूट कर कपड़छन कर लें थोड़े से शहद की सहायता से दो-दो रत्ती की गोलियां बना लें और छाया में सुखा लें। हैजे के रोगी को एक गोली निगलवा दें। दस मिनट के अन्दर-अन्दर रोगी को पसीना आना बन्द हो जायगा शरीर में गर्माहट आने लगेगी और नाड़ी की चाल तेज हो जायगी।

मिर्चों के सम्बन्ध में पूरी जानकारी के लिए मिर्चों के गुण तथा उपयोग मू० १।।) डेढ़ रु० मंगाकर पढ़ें।

धनियां के गुण


२६

(१) डकार आना—सफेद धनियां, चन्दन का बुरादा और जौ का आटा इन सब को महीन पीसकर आमाशय वाले स्थान पर लेप करने से अधिक डकारों का आना बन्द हो जाता है।

(२) दिल की धड़कन—पांच तोले धनियां को कूट-छान कर मिश्री मिला कर रख लें। प्रतिदिन सुबह-शाम ७ माशे की चूर्ण को ठण्डे पानी के साथ सेवन करने से दिल की धड़कन दूर हो जाती है।

(३) यदि किसी मनुष्य को सिर के गंज का रोग हो और बाल गिर जाते हों तो ताजा धनियां का रस निकाल कर प्रतिदिन सिर पर लगाने से कुछ दिनों के सेवन से गंज रोग दूर हो जाता है।

(४) यदि किसी की भूख मारी गई हो या बहुत कम भूख लगती हो हो तो उसे ताजा धनियां का रस निकाल कर तीस ग्राम प्रतिदिन पिलाने से दो-चार दिन के ही सेवन से भूख खुलकर लगने लगती है।

(५) यदि उल्टी आ रही हो और बन्द न होती हों तो ताजा धनियां का रस निकाल कर थोड़ी-थोड़ी अवधि से एक-एक घूंट रोगी को पिलाने से थोड़ी ही देर में उल्टी आना बन्द हो जाती है और पूर्ण आराम हो जाता है।

हल्दी के गुण


२८

(१) कच्ची हल्दी की गांठों का रस एक तोला प्रतिदिन प्रयोग करने से पेट के कीड़े टट्टी के साथ निकल जाते हैं।

(२) ठण्ड के कारण जमे हुए जुकाम को दूर करने के लिए आग के दहकते हुए कोयलों पर थोड़ी सी कुटी हुई हल्दी डाल कर नाक के रास्ते यह धुआं लेने से जमा हुआ बलगम निकल जाता है। जुकाम दूर हो जाता है।

(३) हल्दी को बारीक कूटकर कपड़छन करलें। यह चूर्ण एक से दो माशे तक शहद के साथ चाटने से बलगमी खाँसी में लाभ पहुंचता है।

(४) उपरोक्त हल्दी का चूर्ण १ माशे, भुनी हुई फिटकरी २ माशे आपस में मिला लें। इसे बहते हुए कानों में डालने से कानों से मवाद आना रुक जाता है।

(५) अगर गिर पड़ने से या लाठी आदि से चोट लग गई हो लेकिन जख्म न हुआ हो तो हल्दी पानी के साथ पीस कर इसमें आधी मात्रा में चूना मिला कर लगाने से चोट की सूजन और दर्द जाता रहता है।


२८

सिरस के गुण

(१) आंखों की खुजली—सिरस के पत्तों को कूटकर उसमें थोड़ा-सा पानी मिलाकर अर्क निकाल लें। उस अर्क में रुई को तर करके छाया में सुखा लें। फिर उस रुई की बत्ती बनाकर उसे गाय के घी या चमेली के तेल में डाल कर जलावें तथा काजल पार लें। इस काजल को रात को सोते समय आंखों में लगाने से आंखों की खुजली तथा अन्य प्रकार के नेत्र रोग दूर हो जाते हैं।

(२) यदि किसी के दांत में पीड़ा हो और किसी प्रकार से दूर न होती हो तो ऐसी स्थिति में सिरस के बीज तथा काली मिर्च दोनों को बराबर मात्रा में लेकर खूब बारीक पीसकर मंजन बना लें और इस मंजन से दांतों को खूब मलें इससे दांतों का दर्द बन्द हो जायगा और दांत चमकदार हो जाएंगे।

(३) यदि पेट में कीड़े हों जिसकी वजह से शरीर में बेचैनी रहती हो तो चार किलो सिरस के पत्तों में ६ किलो पानी मिलाकर इसका अर्क निकाल लें। आधी छटांक अर्क रोजाना प्रयोग करने से पेट के कीड़े मर जाते हैं और पेट साफ होता है।

शहद के अमृत तुल्य गुण



(१) मस्तिक और हृदय के लिए शहद रसायन है। प्रातः और सायंकाल मक्खन या मलाई के साथ एक बड़ा चम्मच शहद खा लेने से कुछ ही दिनों में प्रभाव दिखाने लगता है।

(२) नजला व जुकाम में गर्म पानी में आधे नीबू का रस निचोड़े और इसमें एक बड़ा चम्मच शहद मिला कर पी जाएं।

(३) आंखों में खुजली हो या दुख रही हों तो एक-एक आंख में शहद की दो-दो बूंदें टपकालें।

(४) आंखों की ज्योति बनाए रखने तथा आंखों को स्वच्छ व सुन्दर रखने के लिए प्रतिदिन सलाई से शहद आंखों में लगा लेना चाहिए।

(५) शहद तुरंत ही शरीर में हज्म होकर शक्ति प्रदान करता है। अधेड़ावस्था के व्यक्ति अपने भोजन में नित्य प्रति शहद का प्रयोग करते रहें तो स्वास्थ्य अच्छा बना रहेगा।

(६) शहद भोजन को शीघ्र हज्म करता है और कब्ज को तोड़ता है। जिन दिनों तबियत ढीली अनुभव करें खाने के साथ थोड़े शहद का सेवन प्रारम्भ कर दें।

जीरा के गुण


30

(१) उदर विकार—५ तोले काला या सफेद जीरा लेकर १० तोले नीबू के रस अथवा सिरके में भिगोकर छाया में सुखाकर रख लें। फिर इसमें ६ माशा सोंठ तथा ४ माशा काला नमक पीस कर मिला दें। भोजन के उपरांत सुबह-शाम तीन-तीन माशे की मात्रा में इस जीरा का सेवन करने से भूख खूब खुलकर लगती है। कब्ज तथा उदर-विकार दूर होते हैं। गर्भवती स्त्रियों का जी मिचलाना दूर हो जाता है।

(२) दूध अधिक आना—यदि किसी स्त्री की छाती में दूध कम पैदा होता हो तो सफेद जीरा को पीसकर, उसकी बराबर मात्रा में ही सफेद शक्कर मिला कर रख लें। इस चूर्ण को प्रातः-सायं एक-एक तोला, दूध के साथ सेवन करने से छाती में दूध अधिक पैदा होने लगता है।

(३) दिमाग की ठंडक के लिये गर्मी के दिनों में २५० ग्राम दही में भूना हुआ जीरा तथा आवश्यकतानुसार नमक डालकर सुबह खायें। इससे दिमाग तथा स्वास्थ्य ठीक रहेगा।

हींग के गुण



(१) अफारा—हींग के पानी में रुई भिगोकर नाभि पर रखने से अफारा दूर हो जाता है।

(२) अफीम का विष—जितनी अफीम खाई गई हो उतनी ही मात्रा में हींग खिला देने से अफीम का जहर उतर जाता है।

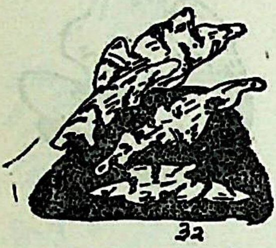
(३) दांत का दर्द—कीड़ा लग जाने के कारण दांत में दर्द हो तो उस खोखले दांत में हींग भर देने से दर्द दूर हो जाता है।

(४) काली खांसी के लिए १५ ग्राम हींग और १५ ग्राम कपूर लेकर लेना आधी-आधी रत्ती के वजन की गोलियां बना लें प्रातः तथा सायंकाल मुंह में डालकर चूसें, काली खाँसी दूर हो जायगी। इसके अतिरिक्त हर प्रकार की खांसी दूर हो जायगी।

(५) पसली के दर्द के लिए बढ़िया हींग १ ग्राम बारीक पीस कर मुर्गी के अण्डे की जर्दी में मिला कर पसली पर लेप करने से दर्द जाता रहता है।

(६) दो ग्राम हींग लेकर अर्क गुलाब में घोल कर पागल कुत्ते के काटे हुए मनुष्य को प्रतिदिन पिलावें तथा हींग को पानी में घोल कर लेप करके कुत्ते के काटे हुए स्थान पर लेप करने से ८-१० दिन में विष दूर हो जाता है और स्वास्थ्य ठीक हो जाता है।

हींग के सम्बन्ध में पूरी जानकारी के लिए हींग के गुण तथा उपयोग मू० ३) तीन रु० मंगाकर पढ़ें।



अदरक (सोंठ) के गुण

१—खाना खाने के साथ थोड़ा कच्चा अदरक खाने से खाना शीघ्र हज्म होता है, कब्ज टूटता है और भूख बढ़ती है।

२—मुंह का स्वाद खराब रहता हो भूख कम लगती हो तो थोड़ा सा अदरक संधा नमक लगा कर खाना चाहिए।

३—अदरक को छील कर कद्दू कश पर कस कर थोड़ा शहद मिला कर चबा-चबा कर खाएं तो सीने में जमा हुआ बलगम निकल जाता है और आमाशय को शक्ति मिलती है। जिससे पाचन शक्ति बढ़ती है।

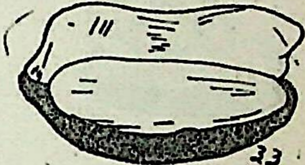
४—अदरक को घी में इतना भूनें कि यह लाल हो जाय इसमें थोड़ा सा नमक मिला कर खाने से अफारा दूर होता है रियाह खारिज होती है।

५—खांसी और सर्दी में थोड़ा सा अदरक कुचल कर पानी में उबाल लें। इसमें थोड़ी सी चीनी डाल कर गर्म-गर्म पी जायं। बहुत लाभकारी है।

६—अदरक के रस में थोड़ा प्याज का रस मिलाकर पिलाने से कै बन्द हो जाती है।

७—वादी के दर्द में अदरक के रस में अजवायन पीस कर मालिश करने से दर्द को आराम पहुंचता है।

फिटकरी के गुण तथा उपयोग

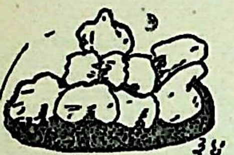


अकेली फिटकरी अनेकों रोगों में लाभ पहुंचाती है। कुछ रोगों में कच्चा फिटकरी दी जाती है और कुछ रोगों में भुनी हुई देते हैं। इसे भूनने के लिए फिटकरी को तोड़ कर गर्म तवे पर डालते हैं। पहले इसमें से पानी निकलता है फिर यह फट कर सफ़ेद रंग की खील की तरह हो जाती है जिसे उतार कर रख लेते हैं और प्रयोग करते हैं।

१—भुनी हुई फिटकरी पानी में घोल कर इसकी कुछ बूंदें नाक में टपकाने से नकसीर में लाभ होता है।

२—भुनी हुई फिटकरी एक-एक माशा सवेरे व शाम को पानी के साथ देने से खूनी बवासीर, खूनी दस्त, खून की उल्टी व नकसीर आदि में लाभ पहुंचता है।

३—दो-दो माशे फिटकरी भुनी हुई सुबह व शाम पानी के साथ खिलाने से पथरी घुल कर पेशाब के मार्ग से निकल जाती है।



नमक के गुण तथा उपयोग

१—एक किलो नमक को २० किलो उबलते हुए पानी में घोल लें। इस गुनगुने पानी से गठिया के रोगी को स्नान कराने से लाभ पहुंचता है।

२—बहुत बारीक पिसे हुए नमक को सरसों के तेल में मिलाकर मंजन करने से दांत चमकदार होते हैं और उनमें कीड़ा नहीं लगता। मसूढ़ों से रक्त और पीप आना रुक जाता है और मुंह से बदबू नहीं आती।

३—अगर आप दिन भर की भागदौड़ से थक गए हों तो गुनगुने पानी में नमक मिला कर पैर धोने से पैरों की थकान दूर हो जाती है।

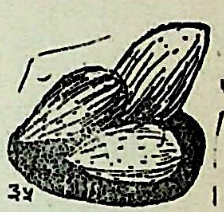
४—छोटे बच्चे जिनके दांत निकल रहे हों प्रायः दस्तों से दुर्बल और कमजोर हो जाते हैं। अगर गुनगुने पानी में नमक मिलाकर इन्हें स्नान कराया जाय तो इनका स्वास्थ्य अच्छा रहता है।

५—नमक को सिरके या नीबू के रस में मिला कर गज और दाद पर लगाने से लाभ पहुंचता है।

६—नमक ३ भाग और हल्दी १ भाग इनको खरल में सुरमे की तरह बारीक घोट लें। इसे सलाई से आंखों में लगाने से जाला, फूला, धुन्ध आदि रोग दूर होते हैं।

नमक के सम्बन्ध में पूरी जानकारी के लिए के नमक गुण, तथा उपयोग मू० १।।) डेढ़ रु० मंगाकर पढ़ें।

बादाम के गुण तथा उपयोग



१—बादाम की शक्ल मनुष्य की आंख की तरह की होती है अतः यह आंखों के लिए बड़ा लाभदायक है, आंखों की ज्योति बढ़ाता है।

२—बादाम को ठण्डाई बनाकर पीने से आमाशय, जिगर, मस्तिष्क और हृदय को बल मिलता है। कब्ज दूर होता है।

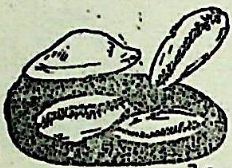
३—बादाम की गिरियाँ पीसकर चेहरे पर मलने से रंग साफ हो जाता है।

४—गर्भवती स्त्री को नित्य प्रति थोड़ा-थोड़ा बादाम रोगन दूध में डालकर पिलाने से गर्भ स्थित शिशु हृष्टपुष्ट होता है और प्रसव के समय कष्ट नहीं होता।

५ - बादाम रोगन निकाल लेने के पश्चात् जो फोक बच रहता है यह भी अत्यन्त पौष्टिक है। इसमें थोड़ा खोया और चीनी मिला कर पेड़े बना लें। ये पेड़े किसी भी मौसम में खाएं। बल वीर्य वर्धक हैं।

६ - उपरोक्त फोक को उबटन की तरह शरीर पर मलने से शरीर का रंग निखर आता है चेहरे का तेज बढ़ता है।

कौड़ी के गुण तथा उपयोग


३८

(१) पीलिया रोग—कौड़ी की भस्म ६ माशा, भुना हुआ सुहागा एक माशा इन दोनों को मिलाकर रख लें। इस चूर्ण को एक माशे की मात्रा में एक छटांक मूली के अर्क में मिला कर एक सप्ताह तक सुबह-शाम दोनों समय सेवन करने से पीलिया रोग दूर हो जाता है।

(२) पीली कौड़ी सोख्ता (घोंघा) आवश्यकतानुसार लेकर किसी शीशी में बारीक पीसकर सुरक्षित रखें और जरूरत के समय ४ रत्ती को कान में डाल कर ऊपर से नीबू का रस आठ-दस बूंदें कान में टपका दें, शीघ्र ही कान का दर्द शान्त हो जायगा। यदि कान में पीप आती हो तो दो चार बार के सेवन से कान ठीक हो जायगा।

(३) यदि किसी का पेशाब रुक गया हो और मनुष्य को बेचैनी हो ऐसी दशा में पीली कौड़ी आवश्यकतानुसार लेकर खूब बारीक पीस लें और पानी के साथ गाढ़ा लेप बना कर पेडू पर लेप कर दें ईश्वर की कृपा से पेशाब शीघ्र खुल जावेगा। कौड़ी बहुत से कठिन-से-कठिन रोगों को दूर करने में एक अमूल्य बूटी है।

दूध के गुण तथा उपयोग



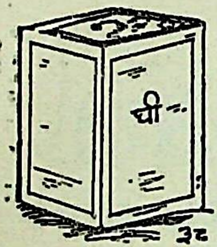
(१) नाक के नथुनों में सूजन—दूध को नस्य की भांति सुंघाने तथा दूध से ही कुल्ली कराने पर नाक के नथुनों की सूजन दूर हो जाती है।

(२) कान का दर्द—गरम दूध की भाप कान में देने से कान का दर्द दूर हो जाता है। यह क्रिया ऐसे स्थान पर करनी चाहिए जहां हवा न लगती हो।

(३) गाय का दूध आधा किलो में ३ तोला इमली (जिसको गर्म पानी में धोकर साफ कर लिया हो) डाल कर एक घन्टा भिगो कर रख दे फिर उसको अग्नि पर रख कर गर्म करें जब दूध फट जाय तो छान कर पनीर को पृथक करके पानी में मिश्री मिला कर सिर दर्द के रोगी को पिला दें दिन में तीन-चार बार के प्रयोग से ही सिर का दर्द दूर हो जायगा। यदि रोगी के सिर में इस दूध की मालिश भी की जाय तो भी लाभकारी है।

(४) कच्चे दूध को विलो कर मक्खन निकाल कर पिचकारी से आँखों में डालें। इससे आँखों की लाली तथा दुखती आंखें ठीक हो जाती है।

(५) सूखी खांसी होने पर बकरी का ताजा दूध, मिश्री मिला कर पीने से खांसी दूर होती है।



घी के गुण तथा उपयोग

(१) नाक की फुन्सी – गाय का मक्खन प्रतिदिन ३-४ बार फुन्सियों पर लगाने से नाक की छोटी-छोटी फुन्सियां ठीक हो जाती हैं।

(२) खुश्क (सूखी) खांसी—गाय का घी २ तोला, बादाम की गिरी नग ७ तथा मिश्री २ तोला। इन सबको घोटकर दिन में तीन-चारबार चटाने से खुश्क (सूखी) खांसी ठीक हो जाती है।

(३) घी बहुत पौष्टिक वस्तु है। खुराक के साथ ही दवा भी है। दिल व दिमाग का शक्तिशाली बनाता है, शरीर में वीर्य को बढ़ाता है एवं शरीर की अन्य बीमारियों को दूर करता है।

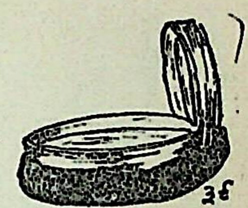
(४) दाद और चम्बल के लिए पुराने से पुराना घी मालिश से कुष्ठ तक चला जाता है।

(५) गर्म दूध में गाय का घी मिला कर जिसको सर्प, बिच्छू या अन्य कोई जहरीला जानवर ने काट लिया हो, पिला दें इससे वमन आकर जहर उतर जायगा। जब वमन आना बन्द हो जाय तो समझ लो कि जहर उतर गया है।

(६) गाय का घी एवं दूध मिला कर पीने से अधिक का नशा उतर जाता है। अफीम का जहर उतारने के लिए यह एक अमूल्य दवा है।

घी के सम्बन्ध में पूरी जानकारी के लिए घी के गुण तथा उपयोग मू० १॥) डेढ़ रु० मंगाकर पढ़ें।

दही के गुण तथा उपयोग



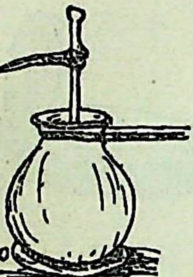
(१) बच्चों का मुंह आना—दही में थोड़ा-सा शहद मिलाकर दिन में दो-तीन दिन में ही मुंह आने की बीमारी ठीक हो जाती है।

(२) पित्ती उछलना—गाय का दही एक छटांक, गुलाब के फूल तीन तोला, कपूर ३ माशा तथा कचूर २ तोला। दही के अतिरिक्त इन तीनों वस्तुओं को पानी के साथ खूब बारीक पीस कर दही मिला कर रोगी के शरीर पर लेप कर दें। दिन में दो-तीन बार पित्ती पर लगाने से रोग दूर हो जायगा।

(३) दही शरीर की सारी कमजोरी को दूर करता है। जिन मनुष्यों को दूध हजम नहीं होता है उनके लिए दही बहुत ही लाभकारी है यह आसानी से हजम हो जाती है, आंतों में जो भी रोग होता है इसके सेवन से दूर हो जाता है। स्वास्थ्य ठीक होना वजन को बढ़ाता है।

(४) पेचिश के रोगी को दही व ईसबगोल की भूसी मिला कर खाने से हर प्रकार की पेचिश दूर हो जाती है। लेकिन यह दवा निराहार ही खाना चाहिए तथा उस दिन खाना नहीं खाना चाहिए।

(५) दही की लस्सी बनाकर उसमें थोड़ा सा भुना हुआ जीरा तथा नमक मिला कर पीने से शरीर की गर्मी दूर हो जाती है और शरीर में चुस्ती व फुरती आती है एवं दिमाग ताजा रहता है।


४०

मट्ठा (छाछ) के गुण तथा उपयोग

(१) पाण्डु रोग—चिरचिटे की जड़ को छाछ में घिसकर पीने से पाण्डु रोग दूर होती है।

(२) रक्तातिसार—आम की गुठली को छाछ में पीस कर पिलाने से कुछ ही दिनों में रक्तातिसार रोग दूर हो जाता है।

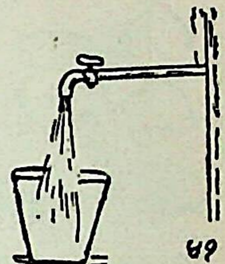
(३) जब कड़ाके की धूप पड़ रही हो और सूर्य की तपन तथा लू के थपेड़ों से शरीर झुलसा जा रहा हो तो एक गिलास छाछ को धुमार लगा कर उसमें नमक, जीरा तथा मिर्च डाल कर पीने से तपन दूर हो जाती है। प्रतिदिन खाना खाने के साथ इसका प्रयोग करने से खाना शीघ्र हजम हो जाता है और स्वास्थ्य ठीक रहता है।

(४) तपेदिक के रोग में छाछ अमृत का काम करता है। रोटी के स्थान पर यदि ताजा छाछ ही इस्तेमाल किया जाय तो सब प्रकार के बुखार दूर हो जाते हैं।

(५) संग्रहिणी की शिकायत पैदा होते ही मनुष्य को छाछ में जीरा नमक, हींग, डाल कर पीना चाहिए और धीरे-धीरे रोटी खाना छोड़ दे। यही तक कि जब प्यास लगे तो पानी के स्थान पर छाछ ही इस्तेमाल करनी चाहिए। कुछ दिन निरन्तर प्रयोग करने से संग्रहिणी का रोग दूर हो जाता है।

मट्ठा के संबन्ध में पूरी जानकारी के लिए मट्ठा के गुण तथा उपयोग मू० २) दो रु० मंगाकर पढ़ें।

पानी के गुण तथा उपयोग



४१

(१) खून निकलना—किसी धारदार हथियार अथवा चाकू आदि से शरीर का कोई अंग रह जाने पर उस स्थान पर यदि खून निकल रहा हो तो किसी साफ कपड़े की पट्टी को पानी में भिगो कर उस स्थान पर बांध देने से खून बहना बन्द हो जायगा। पैर की उंगली या हाथ की उंगली यदि किसी ईंट-पत्थर से कुचल पाय तो पानी से भीगी पट्टी बांध देने से वह शीघ्र ठीक हो जाता है।

(२) थकावट—गुनगुने पानी में थोड़ा सा पिसा हुआ नमक डालकर बाल्टी में भर दें। उस पानी में पांव डाल कर कुछ देर तक बैठे रहने से चलने-फिरने से होने वाली थकावट दूर हो जाती है।

(३) सुबह उठते ही ताजा पानी मुंह में खूब भरकर तथा ठंडे पानी से आंखों पर छींटे लगाने से आंखों की रोशनी बढ़ती है तथा निरोग होती हैं।

(४) पानी अपने जीवन का आवश्यक मुख्य तत्त्व है। बिना इसके संसार में कोई जीवित नहीं रह सकता है। मनुष्यों, जीव-जन्तुओं एवं पेड़-पौधों आदि सबको यह आवश्यक है।

(५) रात को सोते समय एक लोटे में पानी भरकर ढक कर रख दें सुबह जागते ही उस लोटे में पानी को कुल्ला करके पीया जाय। निरन्तर कुछ दिनों तक बासी पानी पीने के प्रयोग से आपकी पेट की समस्त बीमारी दूर हो जायगी।

पानी के सम्बन्ध में पूरी जानकारी के लिए पानी के गुण तथा उपयोग मू० ३) तीन रुपये मंगा कर पढ़ें।



मिट्टी के गुण तथा उपयोग

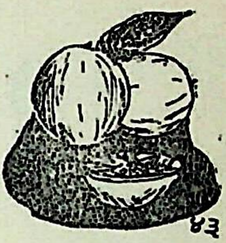
(१) घमौरी—गर्मी के दिनों में शरीर पर घमौरियां निकल आती हैं। जिनके कारण बहुत कष्ट होता है। मुल्तानी मिट्टी को पानी में घोलकर सम्पूर्ण शरीर पर लेप करने तथा दो घण्टे ताजे पानी में स्नान करने पर घमौ-रियां दूर हो जाती हैं। यदि एक वार के प्रयोग से पूरा लाभ न हो तो इसी प्रयोग को पुन: एक-दो वार और करें।

(२) यदि किसी के नकार (नक्की) अर्थात् नाक से खून चल गई हो तो पीली मिट्टी के छोटे से टुकड़े पर ताजा पानी के छींटे लगा कर रोगी को सुंघाया जाय तो थोड़ी ही देर में नकार बंद हो जायगी।

(३) मुल्तानी मिट्टी को वारीक पीसकर रात को एक गिलास पानी लेकर उसमें ५० ग्राम मिट्टी डाल दें और उसमें उसे घोल दें तथा ढक कर रख दें सुवह को मिट्टी नीचे वंठ जायगी तथा धीरे से ऊपर के पानी को किसी दूसरे वर्तन में कर लें। जिस स्त्री के सफेद पानी जाता हो अर्थात् श्वेत प्रदर की बीमारी हो उसे यह पानी पिला देना चाहिए ४-५ दिन के प्रयोग से रोग जाता रहेगा।

(४) यदि किसी के सिर के वाल खराव तेल के इस्तेमाल करने से चिकट गया है तो मुल्तानी मिट्टी से साबुन की तरह लगाकर सिर धोने से वाल खुल जाते हैं एवं मुलायम हो जाते हैं।

नीबू के आश्चर्य-जनक गुण तथा उपयोग



१—नीबू विटामिन 'सी' की खान है प्रतिदिन एक नीबू सेवन करने वाले के शरीर में विटामिन 'सी' की कमी नहीं रहेगी।

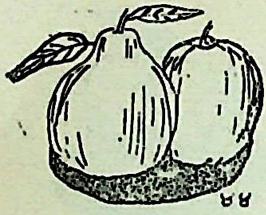
२—प्रातःकाल आधे गिलास पानी में एक नीबू निचोड़कर पी लेने से दिन भर शरीर में स्फूर्ति बनी रहती है।

३—नीबू का रस निकालने के पश्चात् जो छिलका बचे उसे चेहरे पर रगड़ने से त्वचा का रंग निखर आता है और सुन्दरता बढ़ती है।

४—नीबू के रस में गंधक मिलाकर लगाने से खुजली दूर होती है।

५—नीबू का रस जितना हो उससे दो गुनी ग्लोसरीन मिला कर शीशी में भरकर रख लें। चेहरे को गर्म पानी से धोकर गीले तौलिये से चेहरे को रगड़कर यह दवा मल कर सो जायं। सवेरे उठ कर मुंह को साबुन से धो लें। कुछ दिनों ऐसा करने से चेहरे की झाइयां, कीलें, मुंहासे आदि दूर हो कर चेहरा मुलायम, कान्तिमय और सुंदर हो जायगा।

६—अगर किसी को उल्टी आ रही हों तो एक छटांक पानी में आधा नीबू का रस निचोड़ लें और इस में एक माशा जीरा और एक माशा छोटी इलायची के बीज पीसकर मिला दें और दो-दो घण्टे बाद पिलाते रहें।



४४

संतरा के गुण तथा उपयोग

(१) **पीनस**—संतरे का छिलका छील कर उसका काढ़ा तैयार करके रोगी को प्रतिदिन सुबह शाम पिलाते रहने से पीनस रोग दूर हो जाता है।

(२) **पेट के कीड़े**—संतरे के वृक्ष का छिलका उतारकर तथा काढ़ा बनाकर सुबह-शाम पिलाने से पेट के कीड़े मर जाते हैं।

(३) बड़े संतरे की फाकें छिलका उतारकर छाया में सुखा लें और कूटकर किसी साफ कपड़े से छानकर पानी के साथ सेवन करें। पसली के दर्द के रोगी के लिये यह लाभप्रद दवा है। एक-दो बार के प्रयोग से पसली का दर्द जाता रहेगा।

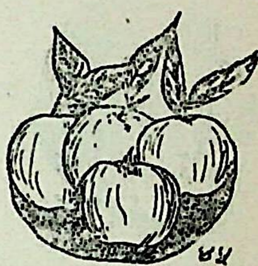
(४) यदि किसी को भूख न लगती हो एवं खाया-पीया न पचता हो ऐसी स्थिति में संतरे को छीलकर और फाकों पर बारीक पिसी हुई सोंठ तथा काला नमक छिड़क कर खायें। एक सप्ताह में ही भूख पहले से अधिक लगने लगेगी और आपका हाज्मा ठीक हो जायगा।

(५) गर्भावस्था में स्त्री को संतरे का अधिक उपयोग करना चाहिए। इससे संतान सुन्दर एवं स्वस्थ उत्पन्न होती है।

(६) स्त्रियों के गर्भाधान के पश्चात् प्रायः जी मिचलाता रहता है और उल्टियां आया करती हैं इनको रोकने के लिए संतरा अत्यंत लाभप्रद है।

संतरा के सम्बन्ध में पूरी जानकारी के लिए संतरा के गुण तथा उपयोग मू० १।।) डेढ़ रु० मंगाकर पढ़ें।

सेब के गुण तथा उपयोग



(१) **सूजन**—कच्चे सेव को कूट कर गरम करके वांधने से हर प्रकार की सूजन दूर हो जाती है।

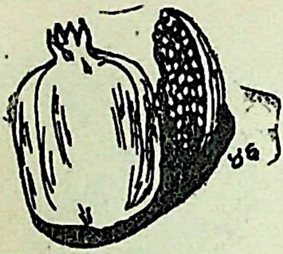
(२) **आंव के दस्त**—एक सेव को बिना छिलका उतार कर खाने से आंव के दस्त बंद हो जाते हैं। परंतु खूनी दस्तों में सेव नहीं खाना चाहिये अन्यथा लाभ के स्थान पर हानि होती है।

(३) **बिच्छू का डंक**—सेव को अच्छी तरह खरल करके डंक मारे हुए स्थान पर लेप करने तथा सेब खिलाने से बिच्छू का विष उतर जाता है।

(४) एक या दो सेब छीलकर टुकड़े कर लें और उसमें जरा सा नमक मिला लें तदुपरान्त उसे खूब चवाकर निराहार मुख खाने से तेज-से-तेज सिर का दर्द दूर हो जाता है। कुछ दिनों में सेवन से रोग सदैव के लिये दूर हो जाता है।

(५) एक पका हुआ सेव लेकर कूट लें और किसी वारीक कपड़े से निचोड़ कर उसका रस निकाल लें। उसमें थोड़ी सी मिश्री भी मिला ल जिस किसी को खांसी आती हो उसे प्रातः काल निराहार मुख पिलायें। कुछ दिनों के प्रयोग से खांसी दूर हो जायगी।

(६) कच्चे सेब के रस में थोड़ा सा नमक मिलाकर पीने से वमन का आना शीघ्र बंद हो जाता है।



अनार के मुख्य गुण तथा उपयोग

(१) दांतों से खून आना—अनार के सूखे फूलों को खूब महीन पीसकर प्रात:काल मंजन की तरह दाँतों पर मलने से उनसे खून आना बंद हो जाता है।

(२) पेट का दर्द—खट-मिट्ठे अनार के दानों पर नमक तथा काली मिर्च पीस कर बुरक दें। फिर उन्हें चबाकर खायें तो पेट का दर्द दूर हो जाता है।

(३) अनार के रस को तांबे की कटोरी में डालकर आग पर पकायें गाढ़ा होने पर जस्त के साफ डिब्बे में भर कर रख लें। प्रतिदिन १-१ सलाई शाम को सोते समय आंखों में डाला करें इससे नेत्रों तथा पलकों की खुजली दूर हो जायगी। पलकों के बाल गिरना बंद हो जायेंगे। यदि आंखों में लाली रहती हो तो वह भी दूर होकर आंखें शीतल हो जायगी।

(४) अनार के दानों का रस एक छटांक रात्रि के समय लोहे के एक साफ बर्तन में रख दें। प्रात:काल उसमें थोड़ी सी मिश्री मिला कर पीने से पीलिया रोग दूर हो जाता है।

(५) अनार का छिलका ८ भाग, संधा नमक सम भाग। इन सबको खूब पीसकर कपड़छन करके पानी के साथ पीसकर एक-एक गोली बना लें। दिन में तीन बार एक-एक गोली मुंह में रखकर चूसें। कुछ समय के निरन्तर सेवन से खांसी जाती रहेगी।

अंगूर के गुण तथा उपयोग



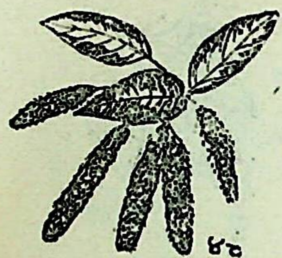
४७

(१) अधिक पसीना आना:—अंगूर के रस में ठंडा पानी मिला कर शरीर पर लेप करने से पसीना अधिक नहीं आता है।

(२) पेशाब रुक-रुक कर आना:—बड़ी दाख के ३ दानों के बीज निकाल कर उनमें से प्रत्येक में एक-एक काली मिर्च का दाना भर लें। रात्रि के समय उन्हें रोगी को खिलायें। कुछ दिनों तक इसी प्रकार निरन्तर खिलाते रहने से पेशाब का रुक-रुक कर आना ठीक हो जाता है।

(३) बच्चों को कैसी भी कब्ज क्यों न हो अंगूर के फलों का एक चम्मच रस दे दो शीघ्र ही दस्त होकर कब्ज दूर हो जायगी। बच्चों के जब दांत निकलते हों तो प्रातः तथा सायं को अंगूर का रस दे देने से दांत आसानी से निकल आते हैं और बच्चे को सूखे के रोग भी नहीं होता है। इसके अतिरिक्त सिर के रोगियों के लिए भी बहुत अच्छी दवा है।

(४) अंगूर की बेल के पत्ते तीस ग्राम लेकर पानी में ठंडाई की भांति घोटकर उसमें जरासा नमक मिला कर किसी साफ कपड़े से छानकर गुर्दे के दर्द से बेचैन रोगी को पिला देने से शीघ्र ही आराम हो जाता है।



४८

शहतूत के गुण तथा उपयोग

(१) नाक के कीड़े:—शहतूत के हरे वृक्ष की जड़ का रस निकाल कर शीशी में भर लें इस अर्क की कुछ बूंदें रोगी की नाक में टपकाते रहने से नाक के कीड़े मर जाते हैं।

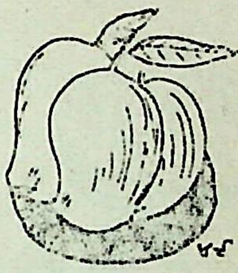
(२) मुंह के छाले:—शहतूत के पत्तों को पानी में उबाल कर उस पानी से कुल्ला करने पर मुंह तथा कंठ के छाले ठीक हो जाते हैं।

(३) शहतूत के पके हुए फलों को खाने से रक्त शुद्ध होता है और पेट के विकार दूर हो जाते हैं। इसके पके हुए फलों को निचोड़ कर शर्बत बना कर पीने से दिमागी कमजोरियां दूर हो जाती हैं और शरीर को शीतलता प्राप्त होती है।

(४) ठंडक:—शहतूत चूंकि गर्मियों के मौसम का फल है अतः गर्मियों के दिनों मे बादाम, सौंफ, काली मिर्च, गुलाब के फूल, खरबूजे या ककड़ी के बीज मुनक्का, गुलकन्द तथा कासनी को मिला कर ठंडाई घोटे तथा उसमें शहतूत का रस मिला कर पीयें तो गर्मी शान्त होकर शरीर को ठंड मिलती है।

(५) शहतूत के पके हुए फलों को खाने से रक्त शुद्ध होता है तथा पेट के विकार दूर हो जाते हैं।

आम के गुण तथा उपयोग



(१) बवासीर का खून:—आम की कोपलों को पानी में खूब महीन पीसकर छान लें। इस अर्क में कुछ चीनी मिलाकर पिलाने से बवासीर के मस्सों से खून आना बंद हो जाता है।

(२) चम्बल:—आम की गुठली तथा सेंधा नमक दोनों को किसी तांबे के बर्तन में पीस कर चम्बल पर लगाने के कुछ ही दिनों में चम्बल की बीमारी जड़ से नष्ट हो जाती है।

(३) गर्मी के दिनों में यदि किसी को लू लग गई हो तो दो तीन कच्चे आम (अमियां) लेकर उसे भूभल में भून कर उसका रस निचोड़ कर थोड़ा सा नमक तथा काली मिर्च मिलाकर पना बना कर पिलाने से दो-तीन दिन के प्रयोग से ही शरीर की सारी हरारत दूर हो कर लू ठीक हो जायगी।

(४) पके हुए मीठे देशी आमों का रस (जो चूसने वाले हों) एक कप निकाल कर उसमें आधा कप गाय का ताजा दूध, एक चम्मच शुद्ध घी तथा एक चम्मच अदरक का रस। इन सब को मिलाकर थोड़ी सी शक्कर मिलाकर पी जायं। इस पेय का निरन्तर कई महीने तक पीने रहने से खून शुद्ध हो जाता है और स्वास्थ्य ठीक हो जाता है।

आम के सम्बन्ध में पूरी जानकारी के लिए आम के गुण तथा उपयोग मू० २) दो रु० मंगाकर पढ़ें।



तरबूज के गुण तथा उपयोग

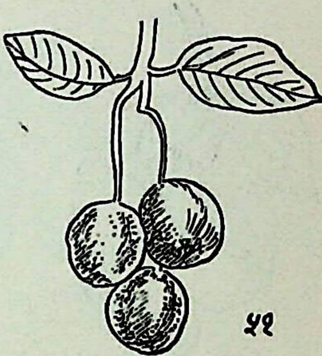
(१) उल्टी आना:—खाना खाने के वाद सीने में जलन उत्पन्न होकर उल्टी आती हो और उसमें खाना पीत वर्ण होकर निकलता हो तो प्रतिदिन प्रात:काल तरबूज का २५० ग्राम निचोड़कर उसमें थोड़ी सी मिश्री मिला कर पी लेने से आम शय के दोष दूर होकर के उल्टी आना बन्द हो जाता है।

(२) यदि किसी को उन्माद या पागलपन या दिमाग की गर्मी की शिकायत हो तो उस के लिए यह नुस्खा, काम में लायें। तरवूज के बीज की गिरी १५ ग्राम लेकर रात्रि को सोते समय पानी में भिगो दे और सुबह को घोट कर उसमें ३० ग्राम मिश्री व ५० ग्राम गाय का मक्खन तथा चार दाने काली मिर्च पीस कर मिलाकर रोगी को निराहार मुख खिलाय। कुछ ही दिनों के प्रयोग से गर्मी की सारी शिकायत दूर हो जायगी।

(३) जिस किसी को बार-बार प्यास लगती हो और वह बार-बार पानी पीने पर भी उसकी प्यास शान्त न होती हो तो तरवूज के गूदे का रस निकाल कर किसी कांच के साफ ग्लास में भर लें और उसमें थोड़ी सी मिश्री मिला लें और शिकंजी की तरह खूब उलट-पलट करके हिलाकर उसे पी जाय प्यास शीघ्र ही शान्त हो जायगी।

तरबूज के सम्बन्ध में पूरी जानकारी के लिए तरबूज के गुण तथा उपयोग मू० १॥) डेढ़ रु० मंगाकर पढ़ें।

हरड़ के गुण तथा उपयोग



५१

(१) खांसी,दमा—एक हरड़ को जो कुट करके चिलम में रखकर पीने से खांसा और दमे का दोरा शान्त हा जाता है।

(२) मदात्यय—शराब अधिक पीने से मदात्यय रोग हो जाता है। इसे दूर करने के लिए दूध में हरड़ का काढ़ा मिला कर पीना चाहिए। कुछ ही दिनों में रोग से आप मुक्त हो जावेंगे।

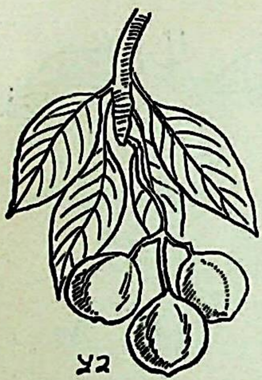
(३) पथरी—हरड़ की गुठली को गाय के दूध में पका कर पीने से पथरी ठीक हो जाती है।

(४) हरड़ दो प्रकार की होती है—१. छोटी हरड़ तथा २. वड़ी हरड़। वड़ी हरड़ को भून कर चूर्ण वना लें। सुबह एवं शाम को ताजा पानी के साथ इसकी फंकी लगा कर पी जाने से हर तरह की कब्ज दूर हो जाती है।

(५) हरड़, बहेड़ा एवं आंवला इन तीनों को समान मात्रा मिला कर बारीक कूट कर तथा छान कर त्रिफला चूर्ण वन जाता है। जिस किसी को गैस अपच या पेट की अन्य कोई शिकायत हो तो इस चूर्ण को दूध या ताजा पानी के साथ १० ग्राम की मात्रा में फंकी लगाने से दो-तीन दिन में ही आराम हो जाता है।

हरड़ के संबन्ध में पूरी जानकारी के लिए हरड़ के गुण तथा उपयोग मू० २) दो रु० मंगाकर पढ़ें।

बहेड़ा के गुण तथा उपयोग



५२

(१) गले का घाव – वहेड़े के एक फल को आग में डाल कर भून लें। इस भूने हुए फल को मुह में रख कर धीरे-धीरे चूसने से गले का घाव ठीक हो जाता है।

(२) खांसी और हिचकी—वहेड़े का चूर्ण आधे से एक तोला तक शहद के साथ चाटने से खांसी तथा और तीव्र हिचकी दूर हो जाती है।

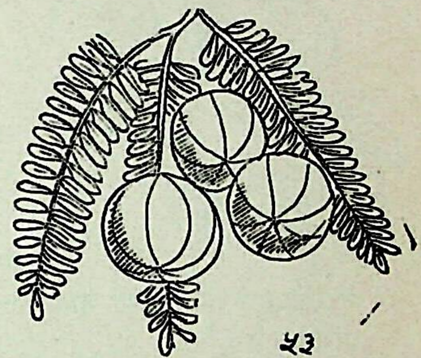
(३) नेत्र रोग—बहेड़े की गिरी को स्त्री के दूध में पीस कर प्रतिदिन रात्रि के समय आंखों में आंजने से अनेक प्रकार के नेत्र रोग दूर हो जाते हैं।

(४) वहेड़ा, हरड़ एवं आंवले को समान मात्रा में मिला कर पीस कर त्रिफला चूर्ण बन जाता है। जिसमें ताजी पानी के साथ सेवन से पेट के समस्त विकार दूर हो जाते हैं और हाज्मा ठीक रहता है।

(५) मुंह की राल—व्रहेड़े को पीस कर उसके बरावर खांड मिलाकर रख लें। इस चूर्ण की ६-६ माशे की मात्रा सुब्रह-शाम पानी के साथ सेवन करने से मुंह से राल बहना वन्द हो जाता है।

बहेड़ा के सम्बन्ध में पूरी जानकारी के लिए के बहेड़ा गुण तथा उपयोग मू० २) दो रु० मंगाकर पढ़ें।

आंवला के गुण तथा उपयोग



(१) थोड़े से सूखे या हरे आंवले पानी में भिगों दें। इस पानी से सिर धोनें से वाल काले, चमकदार और मजबूत वनते हैं।

(२) कब्ज में आंवला और हड़ का चूर्ण मिलाकर सेवन करें।

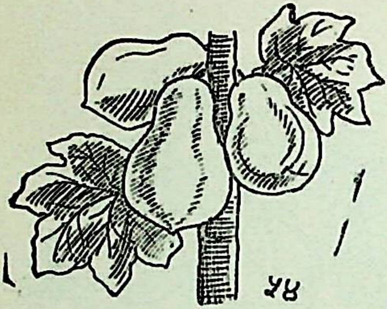
(३) आंवले को पानी में भिगो कर इस पानी से आंखें धोने से आंखें स्वस्थ रहती हैं।

(४) सूखे आंवले के चूर्ण को मिश्री के साथ प्रयोग करने से पुरानी सूखी खांसी दूर होती है।

(५) सूखे आंवले के चूर्ण को दूध के साथ प्रयोग करने से आवाज साफ होती है।

(६) आंवले का अचार या मुरब्बा खाते रहने से आंतें मजबूत रहती हैं और खाना अच्छी तरह हज्म होता है। शरीर में स्फूर्ति रहती है।

(७) नाक, मुंह और टट्टी के मार्ग से खून आता हो तो आंवले के रस में शहद और मिश्री मिला कर देने से लाभ होता है।



५४

पपीते के गुण तथा उपयोग

नाम—संस्कृत : वातकुम्भ, हिन्दी : पतीता, अंग्रेजी : पेपो।

वानस्पतिक विवरण—यह पौधा भारतवर्ष में सर्वत्र पाया जाता है—इससे सब लोग भली-भांति परिचित हैं।

गुण-धर्म—पपीते का पका हुआ फल सुस्वादु, मधुर, हृदय को हितकारी, उन्माद रोग हर, कामोद्दीपक, अंतड़ियों के लिए संकोचनकारक तथा पित्तनाशक होता है। इसके दूध में मंदाग्नि आदि उदर रोग तथा चर्म रोग दूर करने की शक्ति पाई जाती है।

उपयोग—औषधीय कार्य में इसके कच्चे-पक्के फल, दूध तथा 'पेपीन' नामक सत्त्व का व्यवहार मुख्य रूप से किया जाती है।

(१) पपीते का दूध १।। से ४ माशे तक की मात्रा में सेवन करने से आंतों के लम्बगोल तथा चपटे कृमि नष्ट होते हैं।

(२) पपीते के कच्चे फल के चूर्ण की फंकी पुराने अतिसार रोग में लाभदायक रहती है।

(३) पपीते के दूध का लेप करने से गांठ बिखर जाती है।

(४) पपीते के कच्चे फल का शाक खाने से स्त्रियों के स्तनों में दूध की वृद्धि होती है।

गिलोय के गुण तथा उपयोग



५५

नाम—संस्कृत : गुडूची, हिन्दी : गिलोय, लैटिन : टिनोस्पोरा कार्डिफोलिया ।

वानस्पतिक विवरण—यह लता नीम आदि वृक्षों के सहारे ऊपर चढ़ती है तथा भारतवर्ष में सर्वत्र पाई जाती है ।

गुण-धर्म—यह स्निग्ध, कषाय, उष्णवीर्य, त्रिदोष शामक, दीपन, पाचन, अनुलोमक, मूत्रल तथा ज्वर, कृमि, व्रण, कुष्ट, पाण्डु, वातरक्त, वमन, मूत्रकृच्छ्र, अग्निमांद्य, शूल, प्रवाहिका आदि में लाभकारी है ।

उपयोग—औषधीय कार्य में मुख्यतः इस लता के तने का उपयोग किया जाता है ।

(१) गिलोय ५ तोला को पीस २५० ग्राम पानी में छान लें, फिर उसमें कलमी शोरा, जवाखार तथा शीतल चीनी का महीन चूर्ण ६-६ माशा एवं शक्कर ५ तोला मिलाकर पुनः छानकर ४-४ घण्टे के अन्तर से दिन में ४ बार पिलायें । ३-४ सप्ताह तक इसका नियमित सेवन करते रहने से मूत्रकृच्छ्र (सूजाक) के सभी कष्ट दूर होते हैं ।



५६

अजवायन के गुण तथा उपयोग

१—शरीर के किसी भी अंग में दर्द हो तो सरसों या तिल के तेल में अजवायन को पकाकर मल देने से दर्द शान्त हो जाता है।

२—थोड़ी-सी अजवायन पानी में औटाकर इससे जख्म धोए जाएं तो जख्म में जहरीला माद्दा नहीं बनता और जख्म जल्दी ठीक हो जाता है।

३—अजवायन को तिल के तेल में पकाकर इस तेल को दो-तीन बूंदें कान में टपकाने से कान का दर्द बन्द हो जाता है।

४—अजवायन को तिल या मूंगफली के तेल में पकाकर जख्मों पर लगाया जाए तो वे जल्दी भर जाते हैं।

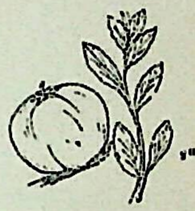
५—अगर नाक में से कीड़े गिरते हों तो पानी में थोड़ी अजवायन उबालकर नाक में डाल कर पानी निकाल दें। कीड़े शीघ्र मर जाते हैं।

६—अगर बदहजमी की शिकायत हो तो आटे में थोड़ी अजवायन मिलाकर रोटियां बनवाना चाहिए। ये रोटियां जल्दी हज्म हो जाएंगी और भूख बढ़ाएंगी।

७—पेट में कीड़े बन गए हों तो रोगी को भूखा रहकर अजवायन चबाना चाहिए। दो-तीन दिन के प्रयोग से कीड़े मर जाएंगे या निकल जाएंगे।

अजवायन के सम्बन्ध में पूरी जानकारी के लिए अजवायन के गुण तथा उपयोग मू० २) दो रु० मंगाकर पढ़ें।

टमाटर-पोदीना के गुण तथा उपयोग



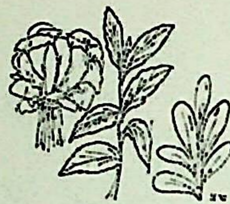
(१) रक्त वृद्धि—पके हुए ताजा टमाटरों को प्रतिदिन सुबह निराहार २०० या २५० ग्राम की मात्रा में खाने से शरीर में खून की वृद्धि होती है जिससे कुछ ही दिनों में आप टमाटर की भांति लाल हो जायेंगे ।

(२) अरुचि—टमाटरों की चटनी बनाकर खाने से अरुचि दूर हो जाती है ।

(३) हैजा—पोदीने का रस एक तोला में प्याज का रस अथवा नींबू का रस आधा तोला मिलाकर दिन में दो-तीन बार पिलाने तथा रोगी के शरीर पर भी इसके अर्क अथवा स्वरस का प्रलेप करने से हैजा में पूरा लाभ होता है और रोगी जल्दी ही ठीक हो जाता है ।

(४) बदहजमी—पोदीना ६ माशे तथा छोटी इलाइची ३ माशे दोनों को आधा किलो पानी में उबाल लें । इस पानी को थोड़ा-थोड़ा करके कई बार पिलाने से बदहजमी, पेट का दर्द, कै (उल्टी), मितली. हैजा तथा तीव्र प्यास लगने की शिकायत दूर हो जाती है ।

(५) चेहरे के दाग—पोदीना को शराब में पीस कर लगाने से चेहरे के दाग धब्बे झाईं आदि दूर हो जाते हैं । आंखों के नीचे जो काला घेरा सा छा जाता है वह भी इसके प्रयोग से कुछ दिनों में दूर हो जाता है ।



पालक-बथुआ-चौलाई के गुण तथा उपयोग

(१) उदर शुद्धि—पालक के हरे पत्तों को पीस कर उनका अर्क निचोड़ लें। ४० तोले पालक के इस स्वरस को पीने से पेट साफ हो जाता है।

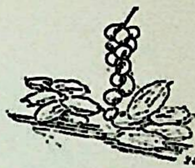
(२) पेट के कीड़े—कार्तिक, अगहन तथा पौष—इन तीन महीनों में बथुआ का साग प्रतिदिन खाने से पेट के कीड़े मर जाते हैं और पेट साफ रहता है जिससे स्वास्थ्य ठीक रहता है।

(३) बथुए को खूब धोकर उसे उबाल लें। उबल जाने पर इसको कुचल कर इसका रस निकाल लें। इस रस में काला नमक पीस कर मिलाकर पीने से जी मिचलाना तथा बदहजमी की शिकायत दूर हो जायगी।

(४) बथुआ फुलबहरी रोग के लिए विशेष लाभदायक है। इस रोग में बथुए का प्रयोग इस प्रकार करें—

बथुए के पत्तों का रस दिन में चार-पांच बार सफेद दागों पर लगाया जाय अथवा पत्तों को ही दागों के ऊपर मल दिया करें। इसके साथ ही बथुए की ही सब्जी (साग) पकाकर रोटी के साथ खाई जाय तो दो-तीन महीने के प्रयोग से सफेद दाग दूर हो जाते हैं और शरीर की त्वचा अपने वास्तविक रंग को ग्रहण कर लेती है।

किशमिश-दाख-मुनक्का के गुण तथा उपयोग



(१) गंज—एक तोला किशमिश और ६ माशा एलुआ मिलाकर पीस कर लेप बना ले। इस लेप को गंजे सिर पर प्रतिदिन लेप करते रहने से थोड़े ही दिनों में बाल उगने शुरू हो जाते हैं और थोड़े ही दिनों में यह रोग दूर हो जाता है।

(२) खांसी—मुनक्के को गर्म करके गरम ही खिला देने से हर प्रकार की खाँसी जाती रहती है।

(३) पीलिया—बीज निकाले हुए मुनक्का १५ दाने लेकर उन्हें २०० ग्राम अंगूरी सिरके में रात के समय भिगो दें। प्रातःकाल उन्हें थोड़ा सा नमक और कालीमिर्च लगाकर खायें। कुछ ही दिनों तक दिन में ३-४ बार खाते रहने से पीलिया का रोग जाता रहता है।

(४) रोगी को यदि प्यास अधिक लगती हो तो एक या दो मुनक्का पानी में डाल कर उसे खूब उबाल लें तथा किसी मिट्टी के बर्तन या कांच के बर्तन में रख लें। जब प्यास लगे तो इस पानी को ही पिलायें। प्यास का लगना बहुत कम हो जायगा।

(५) खीर में दाख (चिरौंजी) डाल कर बनाने से खीर स्वादिष्ट बनती है तथा ताकत बढ़ाती है।

अशोक के गुण तथा उपयोग



९०

नाम—संस्कृत : अशोक. हिन्दी : अशोक, लैटिन : जानेसिया अशोका ।

वानस्पतिक विवरण—इसका वृक्ष आम जैसा होता है । पत्ते आम के पत्तों से कुछ मिलते-जुलते हैं । भारत में प्रायः सर्वत्र पाया जाता है ।

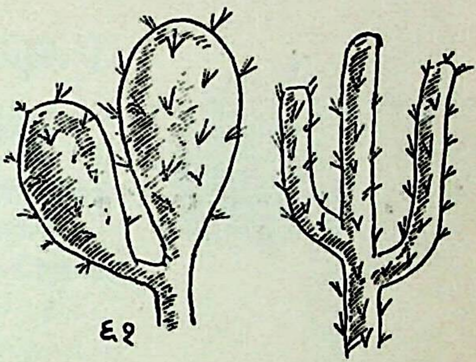
गुण-धर्म—यह शीतल, मधुर, उष्ण, स्त्रियों के अनेक रोगों का नाशक, मलरोधक, पित्त, दाह, शूल, उदर रोग, अर्श, अपच, व्रण, तृषा एवं रक्त विकारों का नाशक है ।

उपयोग—औषधीय उपयोग में इसकी छाल का सर्वाधिक महत्त्व है ।

१— अशोक की छाल ८ तोला को ६४ तोला पानी में उबालें । जब तीन चौथाई पानी जल जाय, तब उसमें ८ तोला गाय का दूध डालकर पुनः उबालें । जब सब पानी जलकर केवल दूध मात्र शेष रह जाय, तब उतारकर तथा मल छान कर रोगी को पिलायें । यह योग स्त्रियों के रक्त प्रदर में अत्यन्त लाभकारी है ।

अशोक के सम्बन्ध में पूरी जानकारी के लिए अशोक के गुण तथा उपयोग मू० २) दो रु० मंगाकर पढ़ें ।

थूहर के गुण तथा उपयोग



६१

नाम—संस्कृत: स्नुही, हिन्दी: सेंहुड़, थूहर, अंग्रेजी: कामन मिल्क हेज ।

वानस्पतिक-विवरण—थूहर की अनेक किस्में सेंहुड़, नागफनी, तिधारा चौधारा आदि होती हैं । इसके क्षुप जंगलों, पहाड़ों तथा अन्य स्थानों पर स्वयं उग आते हैं । इसकी विभिन्न किस्मों से भारत-वासी भली-भाँति परिचित हैं ।

गुण-धर्म—यह स्निग्ध, उष्णवीर्य, कफवातहर, दीपन, रेचन, रक्त-शोधक, कफ निःसारक एवं त्वचा दोषहर है, मेदरोग, उपदंश, आमवात, शोथ, शूल आदि पर लाभकारी है ।

उपयोग—(१) जलोदर रोग में, सेंहुड़ के दूध में भुने हुए चनों की दाली को फुला दें, फिर उन्हें २-२ माशे पीसकर शहद के साथ प्रातःकाल सेवन कराके ऊपर से गरम दूध पिलाए । इससे मल-मूत्र के द्वार उदर का दूषित जल निकलकर पेट मुलायम हो जाता है ।

(२)—सेंहुड़ का दूध, आक का दूध तथा धतूरे के पत्ते १-१ भाग लेकर सबको गोमूत्र के साथ महीन पीस लें । इसे तेल में मिलाकर लेप करने से खाज तथा सिर के व्रण नष्ट होते हैं ।



६२

चन्दन के गुण तथा उपयोग

नाम—संस्कृत: श्रीखण्ड, हिन्दी: चन्दन, अंग्रेजी: सेन्डलवुड।

वानस्पतिक विवरण—इसके वृक्ष ३० फुट तक ऊंचे होते हैं। पत्ते नीम के पत्तों की भांति मुलायम तथा ३ इंच तक लम्बे होते हैं। इसकी सफेद तथा लाल दो मुख्य किस्में हैं। भारत वर्ष में मैसूर, मलावार तथा कुर्ग में इसके वृक्ष बहुत पाए जाते हैं।

गुण-धर्म—सफेद चन्दन लघु, रुक्ष, मधुर, शीतवीर्य, कफ-पित्त शामक, मूत्रल तथा अतिसार, हृदय दौर्बल्य, रक्त विकार, रक्त प्रदर, मूत्रकृच्छ्र, चर्म रोग, ज्वर, दाह आदि में लाभकारी होता है। लाल चन्दन तृषा, अतिसार, रक्त-विकार, कुष्ठ, दाह ज्वर आदि में हितकर है।

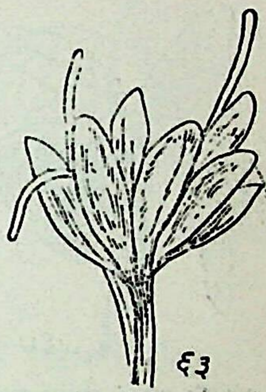
उपयोग—औषधीय कार्य में इसकी लकड़ी तथा लकड़ी से निकलने वाले तेल का उपयोग किया जाता है।

(१) सफेद चन्दन का चूर्ण ४ माशा को आंवले के रस तथा शहद में मिलाकर पीने से वमन शान्त होती है।

(२) सफेद चन्दन के चूर्ण को नारियल के पानी में मिलाकर पीने से घोर तृषा शान्त होती है।

चन्दन के सम्बन्ध में पूरी जानकारी के लिए चन्दन के गुण तथा उपयोग म० २) दो रु० मंगाकर पढ़ें।

केशर के गुण तथा उपयोग



६३

नाम—संस्कृत: कुंकुम, हिन्दी: केशर, अंग्रेजी: सेफन।

वानस्पतिक विवरण—इसके क्षुप १। फुट तक ऊंचे होते हैं भारत-वर्ष में काश्मीर में यह पौधा पाया जाता है। स्पेन, इटली, फ्रांस, ईरान, तुर्की, यूनान, पुर्तगाल आदि देशों में भी यह उत्पन्न होती है।

गुण-धर्म—यह लघु, तिक्त, कटु, उष्णवीर्य, मस्तिष्क को बलप्रद, वेदना स्थापन, संकोचक, मूत्रल, वाजीकरण तथा हृदयदौर्बल्य, शूल, शोथ, वमन, विष, रक्त-विकार, रजोरोध, प्रदर, श्वास आदि में उपयोगी है।

उपयोग—औषधीय उपयोग में इसके पुष्पों के सूत्राकार तन्तु जिन्हें केशर कहा जाता है, व्यवहार में आते हैं।

(१) केशर के साथ जायफल, जावित्री तथा अफीम—सबको सम-भाग मिलाकर आधा-आधा रत्ती की गोलियां बनाकर रख लें। एक-एक गोली दिन में दो-तीन बार सेवन करायें तो पेचिश-मरोड़ में लाभ होता है। यदि रोगी के कोष्ठ में पहले से ही दूषित मल का संचय हो तो इस औषध के सेवन से पूर्व कोष्ठ शुद्धि करा दें।

केले के गुण तथा उपयोग



६४

(१) केले की कच्ची फली खिलाने से खून की उल्टी तथा प्यास की अधिकता मिटती है।

(२) केले की फलियों को सुखाकर पीस लें, फिर उसमें शक्कर मिलाकर खायें तथा ऊपर से दूध की लस्सी पिएं—इससे सूजाक में लाभ होता है।

(३) केले के पेड़ का रस सुंघाने से नाक से बहने वाला खून बन्द हो जाता है।

(४) केले की जड़ को मनुष्य के पेशाब में पीसकर थोड़ा-सा गरम करके कपड़े पर लगाकर वदगांठ पर वांध देने से वदगांठ बैठ जाती है।

(५) केले की जड़ तथा डण्डी खून की खरावी एवं शीत आदि रोगों को दूर करती है।

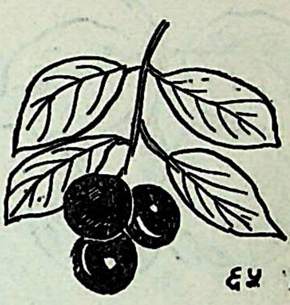
(६) केले के छिलके तथा पत्तों का रस पिलाने से अफीम का विष दूर होता है।

(७) केले की मुलायम जड़ों का रस पिलाने से फेफड़े तथा योनिमार्ग से होने वाला रक्तस्राव बन्द हो जाता है।

(८) केले को घी और शक्कर के साथ सेवन करने से सूजाक में लाभ होता है।

केले के सम्बन्ध में पूरी जानकारी पाने के लिए पुस्तक केले के गुण तथा उपयोग मू० २) दो रु० मंगाकर पढ़ें।

जामुन के गुण तथा उपयोग



६५

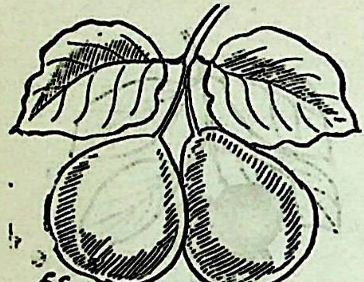
(१.) जामुन के पेड़ की छाल छाया में सुखा कर वारीक कूट कर कपड़छान करलें इस से दांत मांजने से पत्थर की तरह मजबूत हो जाते हैं।

(२.) जामुन की गुठलियों को छाया में सुखाकर पीस छान लें छह माशा यह पाउडर सुवह व शाम पानी या दूध के साथ खिलाने से बहुमूत्र रोग दूर हो जाता है ।

(३) जामुन के पेड़ की छाल को छाया में सुखाकर पीसकर कपड़ छन करके रख लें। सुबह, दोपहर और शाम तीन-तीन माशे यह चूर्ण मट्ठे के साथ खिलाने से पेचिश, दस्त और संग्रहणी में लाभ होता है।

(४) जामुन का शर्बत बनाकर पिलाने से प्यास की अधिकता दूर हो जातो है।

(५.) एक तोला जामुन का गूदा और एक काली मिर्च इन्हें पीस कर १२५ ग्राम पानी में मिलाकर पिलाने से कण्ठमाला और भगन्दर में लाभ होता है। खूनी बवासीर में भी यह नुस्खा बड़ा लाभ-दायक है ।



६६

अंजीर के गुण तथा उपयोग

नाम—संस्कृत : काकोदुम्बरिका, हिन्दी : अंजीर, लैटिन : फायकस केरिका।

वानस्पतिक विवरण—इसका पौधा ६ से ६ फुट तक ऊंचा होता है। पत्ते बड़े तथा ऊपर की ओर अधिक खुरदरे होते हैं। भारत के अतिरिक्त अरब देशों—ईरान, तुर्की आदि तथा अफ्रीकी देशों में बहुतायत से उत्पन्न होता है।

गुण-धर्म—यह अत्यन्त शीतल, रक्तपित्त नाशक, सिर तथा रक्त की बीमारी, कुष्ठ एवं नकसीर आदि में लाभकारी है। यह पुरानी खांसी में लाभ पहुंचाता है। प्रदर, अर्श, व्रण आदि में भी उपयोगी है।

उपयोग—औषधीय उपयोग में इसके फल, पत्ते तथा छाल सभी व्यवहार में आते हैं।

१—सूखे हुए २ अंजीरों को संध्या के समय पानी में भिगो दें तथा प्रातःकाल उन्हें खा लें। इसी प्रकार प्रातःकाल भिगोये हुए अंजीरों का सायकाल सेवन करें। ८-१० दिन तक इस प्रयोग से खूनी बवासीर में बहुत लाभ होता है।

अंजीर के सम्बन्ध में पूरी जानकारी के लिए अंजीर के गुण तथा उपयोग मू० २) दो रु० मंगाकर पढ़ें।

इमली के गुण तथा उपयोग



(१) **आंखें दुखना**—इमली की हरी पत्तियों को अरण्ड के पत्तों में बांधकर ऊपर से कपरोटी करके अग्नि में गरम करके उन पत्तियों का रस निकालकर उसमें भुनी हुई फिटकरी तथा चने भर अफीम डालकर किसी तांबे के बर्तन में घोटे, खूब घुट जाने पर उसमें कपड़ा भिगोकर दुखती आंखों पर रखें तो आंखें शीघ्र ठीक हो जाती हैं।

(२) **पाचन**—इमली का गूदा ४ तोले, ३७५ ग्राम पानी में भिगो कर रख दें। जब वह फूल जाय तब हाथ से खूब मथकर छान लें। बीज तथा रेशे निकाल कर फेंक दें। छने हुए पानी में चीनी, काली मिर्च तथा भुना हुआ जीरा मिलाकर भोजन के साथ चटनी के रूप में सेवन करें। इससे भोजन पचता है तथा भूख खुलकर लगती है।

(३) **इमली का पना**—पकी हुई इमली का गूदा ४-५ तोले लेकर ३७५ ग्राम पानी में भिगोकर रख दें, दो-तीन घण्टे के बाद साफ पानी को नियार कर छान लें। फिर उसमें मिश्री अथवा चीनी मिला कर पीयें। इसमें गर्मी के कारण होने वाली प्यास की तेजी कम होती है।



चाय के गुण तथा उपयोग

नाम—हिन्दी : चाय, बंगला : चा, अंग्रेजी : टी।

वानस्पतिक विवरण—इसके पौधे ५-६ फुट ऊंचे रखे जाते हैं। पत्ते २ से ६ इंच तक लम्बे तथा १।। इंच तक चौड़े होते हैं, जिन्हें सुखाकर बाजार में उपलब्ध चाय को पत्ती का रूप दिया जाता है। आसाम, दार्जिलिंग तथा नीलगिरी के पर्वताय क्षेत्रों में यह बहुतायत से उत्पन्न होती है।

गुण-धर्म—यह उष्णवीर्य, किंचित् स्वेदल, कफहर, किंचित् उत्तेजक, शीत-निवारक, मूत्रल तथा सिरदर्द, ज्वर, प्रतिश्याय आदि में लाभकारी है।

उपयोग—(१) दूध, चीनी, पानी तथा चाय की पत्तियों के मिश्रण से निर्मित चाय का प्रयोग संसार भर में होता है। इसके थोड़ी मात्रा में सेवन से थकावट दूर होती है। वर्षा में भीगने अथवा शीत के कारण जो प्रतिश्याय (जुकाम) हो, जिसमें कि शरीर की उष्णता कम हो गई हो, कम्प तथा कण्ठ में भारीपन आदि लक्षण प्रकट हों—उसमें चाय का सेवन हितकर रहता है।

(२) आग से जले हुए अंग पर चाय की पत्ती मिश्रित उबले हुए पानी में कपड़े की पट्टी भिगोकर रखने तथा उस स्थान पर थोड़ा-थोड़ा चाय का क्वाथ टपकाते रहने से फफोले नहीं पड़ पाते तथा त्वचा में दाग आदि का कोई विकार भी नहीं हो पाता।

चाय के संबंध में पूरी जानकारी के लिए चाय के गुण तथा उपयोग मू० ९) डाक खर्च से मंगाकर पढ़ें।

खीरा के गुण तथा उपयोग



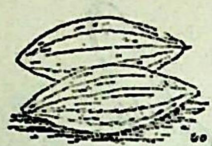
(१) **पित्त प्रकोप**—कच्चे खीरे को मिर्च तथा नीबू का रस मिलाकर सेवन करने से पित्त प्रकोप शान्त होता है। इसके सेवन से दाह वेदना तथा वमन की शिकायत दूर होती है। रक्त पित रोग में भी खीरे का सेवन विशेष लाभकारी सिद्ध होता है।

(२) **खून की सफाई के लिए**—खीरे का सेवन खून की सफाई के लिए भी बड़ा लाभदायक है। इसका नित्य प्रयोग करने से खून साफ होकर स्वास्थ्य ठीक रहता है।

(३) **पेट के हाजमे के लिए**—खीरे का भोजन के साथ सेवन करना बड़ा हितकारी है। ये पेट का हाजमा करता है। जिससे भोजन ठीक प्रकार पच जाता है। यह स्वास्थ्थ के लिए बड़ा गुणकारी है।

(४) **बालम खीरा**—यह खीरा अधिकतर उत्तर प्रदेश में पाया जाता है। यह और खीरों से छोटा होता है इसलिए इसे बालम खीरा कहा जाता है। यह खाने में स्वादिष्ट तथा सुपाच्य होता है।

खीरे के संबन्ध में पूरी जानकारी के लिए खीरा के गुण तथा उपयोग मू० २) दो रु० मंगाकर पढ़ें।



करेला के गुण तथा उपयोग

१—करेले की सब्जी खाने से बढ़ी हुई तिल्ली रुक जाती है।

२—करेले को धूप में सुखा लें और कूट लें। यह एक तोला चूर्ण सवेरे व शाम को लेने से खून की खराबी दूर होती है।

३—करेले के बीज निकाल कर छाया में सुखा लें। ५ तोला यह सूखा करेला और २ तोला सेंधा नमक को कूट कर कपड़छन करलें। छह माशा यह चूर्ण सुबह और छह माशा शाम को पानी के साथ खिलाने से मन्दाग्नि दूर होती है भूख खुलती है।

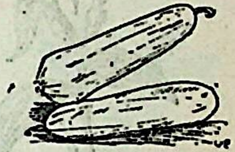
४—छाया में सुखाया हुआ साबुत करेला कूट कर कपड़छन करके रखलें। छह-छह माशा सुवह-शाम मट्ठे के साथ पीने से पेट के कीड़े मर जाते हैं।

५—हरा ताजा करेला बीज निकाल कर १ तोला लें और इसे आधा किलो पानी में घोटकर सवेरे और शाम को पिलाने से जिगर की कमजोरी दूर होती है पीलिया रोग जाता रहता है।

६—सूखे करेले के आधा तोला चूर्ण को आधा किलो पानी में उबालें। जब १२५ ग्राम पानी रह जाय तो छान कर सुवह-शाम पिलाने से मलेरिया बुखार दूर हो जाता है। इससे चढ़ा हुआ मलेरिया बुखार भी उतर जाता है।

७—एक छटांक करेले को एक किलो पानी में उबालें। जब आधा पानी रह जाय तो नीचे उतार लें। इस पानी में जख्मों को धोने से वे जल्दी भर जाते हैं।

तोरई के गुण तथा उपयोग



तोरई दो प्रकार की होती हैं—
घीया तोरई तथा नसीली तोरई। इन दोनों के भी मीठे तथा जंगली दो-दो भेद हैं। मोठी तोरई का साग बनाया जाता है तथा जंगली तोरई का स्वाद कड़वा होता है। अतः यह केवल औषधियों के लिए ही उपयुक्त है। इनके भिन्न-भिन्न गुण इस प्रकार हैं—

१—नसीली तोरई को ऊपर से छिलका खुरच कर उसे खूब बारीक पीस लें इसके पश्चात् किसी साफ कपड़े में रखकर उसे मसल कर रस निकाल लें। इस रस में जरा सा काला नमक मिला कर खांसी के रोगी को देने से कुछ ही दिनों में खांसी जाती रहेगी।

२—घीया तोरई पित्त को शान्त करती है और वात को मिटाती है तथा रक्त पित्त में भी लाभ पहुंचाती है। घीया तोरई को भी सिल पर पीस कर उसका रस निकाल कर उसमें काला नमक तथा भुना हुआ जीरा मिला कर पीने या चाटने से जी का मचलाना ठीक हो जाता है और पित्त को शान्ति मिलती है।

३—कड़वी तोरई हृदय की अग्नि को प्रदीप्त करती है।



पान के गुण तथा उपयोग

नाम—संस्कृत : ताम्बूल, हिन्दी : पान, अंग्रेजी : पीटल।

वानस्पतिक विवरण—पान की अनेक किस्में होती हैं। इसके पत्तों से सभी भारतवासी भली-भांति परिचित हैं। इसकी बेल होती है। पान की खेती भारत के विभिन्न भागों में की जाती हैं।

गुण धर्म—यह उष्णवीर्य, कफवात शामक, पित्त प्रकोपक, दीपन, पाचन, अनुलोभन, दुर्गन्धि नाशक, हृदयोत्तेजक, वाजीकरण, व्रणरोपक, रक्तपित्तकर तथा वेदना शामक है। वातरक्त, पीनस, कास, कंडू, कृमि, शोथ, ज्वर आदि में इसका प्रयोग किया जाता है।

उपयोग—(१) कत्था, चूना, तथा सुपारी के साथ पान का उपयोग मुख-शुद्धि के लिए सम्पूर्ण भारत में प्रचलित है।

(२) सिर दर्द में पान के पत्तों को कनपटी पर बांधने से लाभ होता है।

(३) पान के पत्तों को गरम करके बांधने से शोथ एवं वेदना में लाभ होता है।

(४) बर्र-ततैया आदि के काटने पर दंशित स्थान पर पान के पत्तों का रस मलने से वेदना एवं विष-प्रकोप की शाँति होती है।

पान के सम्बन्ध में पूरी जानकारी के लिए पान के गुण तथा उपयोग मू० २) दो रु० मंगाकर पढ़ें।

खजूर के गुण तथा उपयोग



नाम—संस्कृत : खजूर, हिन्दी : खजूर, अंग्रजी : डेटएडीवल ।

वानस्पतिक विवरण—इसका वृक्ष ताड़ या नारियल के वृक्ष के समान लम्बा होता है। पत्ते अधिक लम्बे, पतले तथा तीक्ष्ण होते हैं। भारत में यह वृक्ष सर्वत्र पाया जाता है ।

गुण-धर्म—यह स्निग्ध, मधुर, शीतवीर्य, स्नेहन, अनुलोभन, कफ निः सारक तथा रक्तपित्त, ज्वर, दाह, भ्रम, तृष्णा, मस्तिष्क दौर्बल्य, वमन, अतिसार आदि में लाभकारी है ।

उपयोग—औषधीय उपयोग में इसके फलों का व्यवहार अधिक होता है ।

१—खजूर के साथ सतावर तथा मिश्री को दूध में औटाकर पिलाने से सूखी खांसी में लाभ होता है ।

२—पाँच-सात खजूर के उत्तम फलों को खाकर, लगभग एक घण्टे बाद थोड़ा-थोड़ा करके कई बार पानी पियें । ढाई-तीन घण्टे बाद फिर इसी क्रिया को दुहरायें तो अतिसार में लाभ होगा ।

३—खजूर तथा बादाम की मिंगी का हलुवा बनाकर खाने से बल की वृद्धि होतो है ।

खजूर के सम्बन्ध में पूरी जानकारी पाने के लिए पुस्तक खजूर के गुण तथा उपयोग मू० २) दो रु० मंगाकर पढ़ें।



सर्पगन्धा के गुण तथा उपयोग

नाम—संस्कृत : सर्पगन्धा, हिन्दी : सर्पगन्धा, लैटिन : रौवोल्फिया सर्पेन्टिना।

वानस्पतिक विवरण—यह क्षुप २-२ फुट तक ऊंचा पाया जाता है। इसके पत्ते अण्डाकार ३ से ७ इंच तक लम्बे तथा १ से २।। इंच तक चौड़े होते हैं। औषधीय उपयोग में इसकी जड़ों का प्रयोग अधिक होता है। हिमालय की तलहटी में ४ हजार फुट की ऊंचाई तक यह पौधा अधिक पाया जाता है।

गुण-धर्म—सर्पगन्धा ब्लड प्रैशर की सर्वोत्तम औषध है। उन्माद, मधुमेह, उदरशूल में भी हितकर है। यह व्रण रोपण, सर्पविषहर, रक्त दबाव शामक अथवा निद्राप्रद भी मानी जाती है।

उपयोग—(१) सर्पगन्धा चूर्ण तथा खुरासानी अजवायन ६-६ रत्ती तथा शक्कर १।। माशे मिलाकर, सोने के दो घंटा पूर्ण ठन्डे जल के साथ सेवन करने से रात्रि के समय शान्त नींद आती है।

(२) सर्पगन्धा तथा जटामांसी ४-४ माशा एवं शक्कर १-१ माशा मिलाकर पानी के साथ दिन में ३ बार देते रहने से शान्त नींद आने लगती है तथा उन्माद रोग में लाभ होता है।

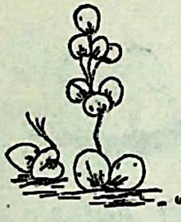
लिसौड़ा के गुण तथा उपयोग



१—धातु पुष्टता—लिसौड़ा के फलों को सुखा कर कूट कर उसका चूर्ण बना लें। फिर शक्कर की चाशनी बनाकर उसमें उक्त चूर्ण को मिलाकर लड्डू बांध लें। प्रतिदिन सुबह तथा शाम को एक-एक तोले की मात्रा में इन लड्डुओं का सेवन करने से धातु पुष्ट होती है तथा शारीरिक शक्ति में वृद्धि होती है।

२—गर्मी के दिनों में थोड़े ही दिनों इसका मौसम रहता है अतः ये लेसुवे या लिसौड़े साग की तरह बनाकर खाने से धातु-पुष्ट करता है। नवयुवक व नए शादी शुदा व्यक्ति अवश्य खाएं बड़ा स्वादिष्ट साग बनता है।

३—जुकाम—लिसौड़ा के पके हुए पीले पत्ते नग ५ या ७ लेकर आधा किलो पानी के साथ उबालें। उबलते पानी में ही ४-५ काली मिर्च, थोड़ा-सा काला नमक, ७-८ तुलसी के पत्ते, कुछ अदरक एवं पांच बताशे डालें। पानी जब खूब उबल जाय तो उतारकर छान लें। रात को सोते समय इस चाय को पीकर सो जायं। कैसा भी खराब से खराब जुकाम-खाँसी हो तीन-चार दिन के प्रयोग से दूर हो जाएगा।



ब्राह्मी बूटी के गुण तथा उपयोग

१—ब्राह्मी हरी ३ माशे, बादाम की गिरी १० नग, मिश्री ६ माशे, छोटी इलायची, ५ काली मिर्च—इनको सिल पर पीसकर पानी में मिला कर ठण्डाई की तरह पीने से मस्तिष्क की गर्मी और खुश्की दूर होती है, हृदय को शक्ति मिलती है भूख बढ़ती है और स्मरण शक्ति तेज होती है और आयु बढ़ती है।

२—ब्राह्मी के पत्तों का स्वरस २५० ग्राम, गाय का घी दो किलो। घी में स्वरस को डालकर पकायें। जब पानी जल जाय और घी रह जाय तो उतारकर छान कर रख लें। इस १ तोला में तनिक-सी खाँड मिलाकर सुबह व शाम को चाटने से मस्तिष्क की कमजोरी है, दूर होती है। यह बल वर्धक है।

३—ब्राह्मी के खुश्क पत्ते १० तोला, सौंफ ५ तोला, वच १ तोला इनको ढाई किलो पानी में उबालें। जब चौथाई पानी शेष रह जाय तो दवाओं को अच्छी तरह मलकर छान लें। इसमें एक किलो चीनी मिलाकर गाढ़ा शर्बत बनाकर रख लें। सुबह-शाम को २½-२½ तोला यह शर्बत ५ तोला अर्क सौंफ में मिलाकर पीने से हिस्टीरिया, पागलपन और मृगी में बहुत लाभ होता है।

ब्राह्मी बूटी के सम्बन्ध में पूरी जानकारी के लिए ब्राह्मी बूटी के गुण तथा उपयोग मू० २) दो रु० मंगाकर पढ़ें।

चने के मूल्यवान गुण तथा उपयोग



१—चने का आटा २० तोला में राई का चूर्ण ढाई तोला तथा थोड़ा सा चने का क्षार मिलाकर थोड़े पानी के साथ लेप तैयार करलें। इस लेप को लगाने से वातजन्य सिर का दर्द दूर हो जाता है।

२—चने के आटे में थोड़ा-सा पानी मिलाकर शरीर पर उबटन के समान मर्दन करते रहने से त्वचा साफ होती है तथा खुजली मिट जाती है। पसीने की दुर्गन्ध को दूर करने में यह योग लाभदायक है।

३—चने की दाल को सेंहुड़ के दूध में भिगोकर सुखा लें। इसे महीन पीसकर नस्य (हुलास) लेने से आधे सिर में होने वाला दर्द दूर होता है।

४—चनों को दर-दरा पीसवाकर अर्थात् दलिया बनाकर उसे ४-६ घण्टे पानी में भीगने दें। तत्पश्चात पानी निकालकर, दलिये को थोड़े मे घी में भून लें। फिर इसमें और पानी डालकर खूब पकाएं। इस दलिये में अपनी रुचि के अनुसार नमक अथवा मीठा मिला लें। पानी के सूख जाने पर दलिये को पतला करने के लिए उसमें आवश्यकतानुसार दही का मट्ठा मिला दें।

उक्त प्रकार से चने का दलिया तैयार करके प्रतिदिन नियमित रूप से सेवन करने से बहुत शीघ्र ही जठराग्नि प्रदीप्त होकर अग्निमांद्य रोग दूर होता है।



सरसों के तेल के गुण तथा उपयोग

१—खुश्की—सरसों का तेल दोनों नथुनों में लगाने तथा शरीर पर मालिश करने से खुश्की दूर होती है।

२—कान का दर्द—सरसों के तेल में लहसुन की गाँठ डाल कर खूब गर्म करें फिर उस तेल की सुहाती-सुहाती (गुन-गुनी) बूंदें कान में टपकाने से कान का दर्द दूर हो जाता है

३—शुद्ध सरसों का तेल लेकर उसमें नमक खूब बारीक पीस कर थोड़ा-सा मिलायें। इस मिश्रण से मंजन करने से दांत साफ हो जायेंगे। निरन्तर इस प्रयोग के करने से दांतों में किसी प्रकार का रोग नहीं होगा तथा दांत दृढ़, मजबूत हो जायेंगे व चमकदार हो जायेंगे।

४—निराहार मुख ५० ग्राम शुद्ध तेल सरसों का प्रतिदिन पीने से शरीर में गर्मी की शिकायत नहीं रहेगी तथा दिमाग हर समय ठंडा रहेगा साथ ही शरीर में ताकत भी बढ़ेगी।

५—नस उतर जाने पर नसफार हो जाने पर या सरसों का तेल लगा कर मालिश करने या नस उतरी जगह पर सुताई करने से नस ठीक हो जाती है।

सरसों के तेल के सम्बन्ध में पूरी जानकारी के लिए सरसों के तेल के गुण तथा उपयोग मू० २) दो रुपये मंगा कर पढ़ें।

गुलबनफ्शा के गुण तथा उपयोग



१—गले की खराश—जिन सज्जनों को खाँसी की शिकायत रहती हो वे रात्रि को सोती बार ३ माशे गुलबनफ्शा पानी में औटाकर छानकर पानी पी लेवें तथा उसका फोकस गले पर बाँध कर सो जायें। लगातार १५ दिन करने से प्रभु की कृपा से अवश्य आराम आ जायगा।

२—दायमी नजला—अक्सर मरीज ऐसे मिलेंगे जिनको दायमी नजला रहता है। उसको गुलबनफ्शा की चाय पीना चाहिए।

३—कफ, खांसी का अधिक आना—बहुत से रोगियों को कफ खांसी की अधिक शिकायत रहती है वे गुलबनफशा ३ माशे लेकर २०० ग्राम पानी में उबाल लें जब १०० ग्राम रह जाय तो असली शहद या चीनी मिलाकर बराबर १५दिन तक प्रयोग करें।

४—नाक की हड्डी बढ़ जाना—जिन रोगियों को नजला जुकाम के कारण नाक की हड्डी बढ़ गई हो और सांस लेने में कठिनाई होती हो उनको बराबर छः मास तक गुलबनफ्शा की चाय पीनी चाहिए। भगवान ने चाहा तो आराम हो जाएगा।

गुलबनफ्शा के सम्बन्ध में पूरी जानकारी के लिए गुलबनफशा के गुण तथा उपयोग मू० २) दो रु० मंगाकर पढ़ें।

राई के गुण तथा उपयोग



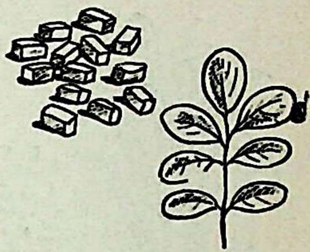
(१) पसली का दर्द:—निमोनियाँ अथवा पसली के दर्द में अलसी की पुल्टिस बनाकर तथा उस पर ६ माशे महीन पिसी हुई राई छिड़ककर दर्द वाले स्थान पर थोड़ी सी गर्म (गुनगुनी) हालत में बांध दे। जब जलन महसूस होने लगे तब इसे उतारकर राई को गर्म करके बांध दे। इससे पसली का दर्द दूर हो जाता है अथवा उसमें बहुत कमी आ जाती है।

(२) आमाशय का बलगम:—आमाशय में बलगम जमा हो जाने पर एक तोला राई को पीसकर गर्म पानी में मिलाकर पिलाने से उल्टी आकर बलगम निकल जाता है। यदि इस पानी के पिलाने से उल्टी न आवे तो रोगी को चाहिए कि वह पानी को पीने के बाद अपनी ही उंगली को गले में डालकर उल्टी कर दे।

(३) मासिक धर्म:—जिस स्त्री को मासिक धर्म खुलकर न आता हो अथवा दर्द से आता हो उसे पिसी हुई राई जो गर्म पानी में मिलाकर उस पानी से भरे हुए बर्तन में कुछ देर के लिए बैठा दे। ऐसा करने से दर्द दूर हो जाता है एवं मासिक धर्म ठीक प्रकार से हो आता है।

(४) गठिया का दर्द:—राई के तेल की मालिश करने से गठिया, पसली और मेदे का दर्द दूर हो जाता है।

मेथी के गुण तथा उपयोग



१—बदगांठ पर—मेथी के दानों और असालू को पीसकर लेप करने से बदगांठ बैठ जाती है।

२—छाती के रोग पर—मेथी के दानों के काढ़े में शहद मिलाकर पीने से छाती के पुराने रोग मिटते हैं।

३—गालों की सूजन पर—मेथी के दानों और जौ के आटे को सिरके के साथ पीसकर गालों पर पतला लेप करने से सूजन उतर जाती है।

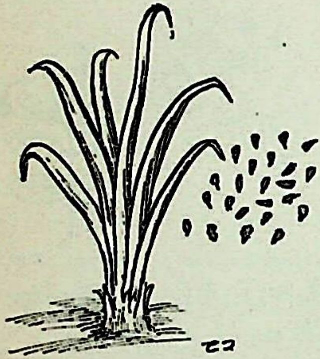
४—कान के बहने पर—मेथी के दानों को गाय के दूध में पीसकर छानकर कुनकुना करके कान में टपकाने से कान से पीप का बहना बन्द हो जाता है।

५—बवासीर में—मेथी के दानों का काढ़ा बनाकर पिलाने से अथवा इसको दूध में औटाकर पिलाने से बवासीर से खून का बहना बन्द हो जाता है।

६—रक्तातिसार में—मेथी के दानों को कूट कर फांट बनाकर देने से रक्त का गिरना कम होता है और मल पीले रंग का होता है।

७—प्रसूति काल में—प्रसूता-स्त्री को मेथी के दानों का दूसरे द्रव्यों के साथ पाक बनाकर दिया जाता है। इससे प्रसूता को भूख लगती है, दस्त साफ होता है और उसके गर्भाशय की गन्दगी दूर होकर गर्भाशय शुद्ध हो जाता है।

कलौंजी के गुण तथा उपयोग



कलौंजी भारत में सौंफ के पेड़ से मिलती-जुलती छोटे आकार की वनस्पति होंती है। इसके फूल हल्के नीले रंग के तथा बीज तिकोने काले रंग के होते हैं। इसकी गन्ध तीव्र होती है।

कलौंजी पेट की वायु को निकाल कर मेदे को शक्ति देती है। मासिक धर्म जारी करती है। बादी के ज्वर को दूर करती है। गुर्दा तथा मसाने की पथरी में भी हितकर है।

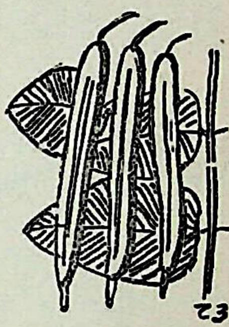
(१) सात नग कलौंजी स्त्री के दूध में पीसकर नाक में टपकाने से पीलिया रोग दूर होता है अथवा तीन माशे कलौंजी पीसकर एक तोला मक्खन के साथ सेवन करायें पीलिया दूर होगा।

(२) कलौंजी को उबाल कर पीने से प्रसूता स्त्री के गर्भ को खराबी व कष्ट दूर हो जाता है। अगर बच्चा मर भी गया हो उसे भी बाहर निकाल देती है।

(३) कलौंजी की राख पानी के साथ मिलाकर पिलायें और सूखी राख मस्सों पर मले तो बवासीर में लाभ होता है।

कलौंजी के सम्बन्ध में पूरी जानकारी के लिए कलौंजी के गुण तथा उपयोग मू० ३) तीन रु० मंगाकर पढ़ें।

अमलतास के गुण तथा उपयोग



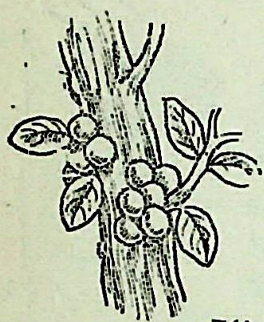
(१) कब्ज—अमलतास का मगज ४ तोले को १५ तोले गुलाब के अर्क में डाल कर रात भर भींगने दे। प्रातः काल उसे मल कर छानलें। फिर उसमें ६ माशे बादाम का मीठा तैल तथा २ माशे मिश्री मिलाकर पियें। इसके सेवन से दो-तीन दस्त खुल कर आजायेंगे तथा मेदा, जिगर और आंतों का वर्म भी दूर हो जायगा। यह कब्ज को दूर करने वाली श्रेष्ठ औषध है।

(२) कण्ठ में वर्म—अमलतास के जोशांदे से गरारे करने पर गले के वर्म (खुन्नाक) में आश्चर्यजनक लाभ होता है। 'खुन्नाक' रोग में गले के भीतर सूजन आ जाती है जिस के कारण रोटी निगलना तो दूर पानी निकलने में भी बहुत कष्ट होता है। इस प्रयोग से गले की सूजन दूर हो जाती है। गरारे करने की विधि इस प्रकार है—

आधा किलो गाय के दूध को आग पर चढ़ाकर उबालें, फिर उसमें ५ तोला अमलतास का मगज डाल कर नीचे उतार लें। दस मिनट तक बर्तन को ढक्कन से ढांक कर रखें। तत्पश्चात् अमलतास के मगज को मलकर दूध को छान लें। फिर उस दूध का एक घूंट पीकर गरारे करते जायं।

यदि गाय का दूध उपलब्ध न हो तो उसके अभाव में पानी भी लिया जा सकता है।

गूलर के गुण तथा उपयोग



८४

(१) **प्रदर**—पके हुए गूलरों को चाकू से चीरकर उसके भीतर से बीज आदि को निकाल कर अलग करदें, तत्पश्चात् उस साफ किये हुये गूलरों को सिल पर रखकर थोड़े से पानी के साथ पीस लें। फिर उसका रस निकाल कर किसी स्वच्छ तथा महीन कपड़े से छानकर, चीनी, मिट्टी अथवा कांच के प्याले में रख लें। फिर आधी छटांक गूलर के रस में एक तोला शुद्ध शहद मिलाकर रोगिणी को पिलादें।

यह भारत में सर्वत्र प्राप्त होता है और बहुत प्रसिद्ध है। इसका पेड़ बीस से तीस फुट तक ऊचा होता है इसके फल अंजीर के समान होते हैं। इसका तना मोटा, सीधा होता है। इसकी शाखाएं लम्बी, सीधी और ऊपर को चढ़ती हुई होती हैं। इसके पत्ते चार से छह इंच तक लम्बे और दो से तीन इंच तक चौड़े होते हैं। व्रण, प्रमेह, रक्त पित्त, योनि रोग, प्रदर वमन, तृषा में लाभदायक है।

(२) गर्भिणी स्त्री को दस्त होने लगें तो गूलर की जड़ का पानी पिलाना चाहिए।

(३) गूलर के दूध का आंखों पर लेप करने से दुखती आंखें अच्छी हो जाती है।

गूलर के सम्बन्ध में पूरी जानकारी के लिए गूलर के गुण तथा उपयोग म० ३) तीन रु० मंगाकर पढ़ें।

तरकारियों के विभिन्न प्रयोग तथा उनके लाभ

बथुआ—यह पाचक, रुचि बढ़ाने वाला, हल्का और शुक्र तथा बल बढ़ाने वाला होता है। यह प्लीहा नाशक होता है और बवासीर को दूर करता है। पेट की सफाई इससे खूब होती है। इसे जब तक मिले, खाते रहना चाहिए। इसमें बहुत सी विटामिन्स होती हैं।

चौलाई—यह कफ नाशक, गुर्दों को साफ करने वाली और विषनाशक होती है। पेट के सब विकारों को दूर करती है। इसमें भी बहुत सी विटामिन्स होती हैं।

पालक—इसमें चूना, लोहा, आयोडीन, क्लोरिन व गंधक आदि नमक आवश्यकता से अधिक मिलते हैं। यह पेट के सब रोगों को दूर करता है। इसमें भी बहुत सी विटामिन्स मिलती हैं।

पोदीना—इससे कफ और बादी दूर होते हैं। यह जठराग्नि को बढ़ाता है और खून की सफाई करता है। इसमें विटामिन ए काफी मात्रा में मिलती है।

पातगोभी—यह एक बहुत ही बढ़िया तरकारी है। इसमें विटामिन ए, बी, सी, डी और ई पाई जाती हैं। इसमें पोटैशियम नमक भी रहते हैं, जिनकी आवश्यकता शरीर को रहती है। इसमें पेट की सफाई का काफी मसाला रहता है।

टमाटर—इसकी गिनती तरकारी और फल दोनों में होती है। इसमें विटामिन्स ए और बी अधिक पाई जाती हैं। इसमें सब प्रकार के अम्ल रस होते हैं जो सेब, सन्तरा तथा अंगूर तीनों में मिलाकर होते हैं। इसमें चूना, लोहा, फास्फोरस वा गन्धक आदि नमक मिलते हैं जो स्वास्थ्य के लिए अत्यन्त उपयोगी हैं। बहुमूत्र, गठिया और सूखे के रोगियों को टमाटर बहुत लाभ पहुंचाता है।

गाजर—इसमें करीब-करीब सब विटामिन मिलते हैं। इसे

कच्चा खाना चाहिए। यह चमड़े को सुन्दर बनाता है और खून को साफ करता है।

प्याज---इससे खून साफ होता है और अंतड़ियों के सब कीड़े मर जाते हैं। गुर्दे की बीमारी के लिए यह बहुत उपयोगी है। प्याज की चटनी से दमा शान्त हो जाता है। फेफड़ों की बीमारी को भी यह दूर करता है। प्याज खाने वालों को सहसा ल नहीं लगती और न हैजा होता है। इसमें बहुत सी विटामिन्स मिलती हैं।

सोयाबीन---बहुमूत्र के रोगियों के लिए यह अत्यन्त उपयोगी है। इसमें प्रोटीन बहुत अधिक होती है और मांस और मछली की जगह खाई जा सकती है इसमें बहुत विटामिन्स ए, बी, डी और ई मिलती हैं।

कुछ आवश्यक फल

अनार---यकृत, हृदय और फेफड़ों को बल देता है, स्फूर्ति उत्पन्न करता है और शक्ति बढ़ाता है। इसमें विटामिन्स बी और सी पायी जाती हैं।

सेब---यह शरीर के विषैले द्रव्य को दूर करता है इससे यकृत और उदर को विशेष लाभ पहुंचता है। इसमें विटामिन्स ए, बी और सी मिलती हैं। इसमें ताम्र, पोटास, लोह और मौलिक एसिड भी मिलती हैं। यह एक बहुत ही गुणकारी फल है। इसको छिलके समेत खाना चाहिए।

अंगूर---पाचन शक्ति को बढ़ाता है और रक्त की वृद्धि करता है। यकृत को बल पहुंचाता है। यह एक अत्यन्त गुणकारी फल है। इसमें विटामिन्स ए, बी और सी पाई जाती है।

अमरूद---यह हृदय और आमाशय को बल देता है। रेचक है। भोजन के कुछ समय बाद खाने से विशेष लाभ होता है। यह सेब की जाति का फल है। इसमें विटामिन सी अधिकता से मिलती है।

केला—एक शक्तिवर्द्धक फल है। इसमें लोहा, तांबा, मैगनिशी-यम काफी होता है। गुर्दे के रोगियों के लिए यह अत्यन्त उपयोगी है। कुछ देर में पचता है। दूध के साथ खाने में इसकी उपयोगिता बढ़ जाती है।

आंवला—आंवले में इतने गुण हैं कि उनका लिखना कठिन है। आंवले में आरोग्यशक्ति है। यह समस्त बीमारियों को दूर करता है। इसके खाने से मलाशय शुद्ध होता है। इसमें विटामिन सी अधिकता से मिलती है। आंवले केरस में थोड़ा सा शहद डालकर पीने से बड़ी ताकत आती है।

बेल—यह पाचक और अग्निवर्द्धक है। यह रेचक होता है। पका बेल नीरोगता बढ़ाने वाला, शरीर को पुष्ट करने वाला और शक्तिदायक होता है। इससे दस्त बंधा होता है। यह हृदय तथा आमाशय को बल देता है। बेल के गूदे को पानी में घोलकर उसमें थोड़ी मिश्री मिलाकर पीने से बड़ा लाभ होता। है

संतरा—यह शरीर को शुद्ध करता है और रेचक है। यह कोष्ठबद्धता को दूर करता है। यह अमाशय की ग्रन्थियों को उत्तेजित कर भूख बढ़ाता है। यह ज्वर और पित्त सम्बन्धि बीमारियों का रोकता है। इसमें विटामिन सी प्रचुरता से पाई जाती है।

नीबू—इसका रस सबसे अच्छी दवा है। बुखार में प्यास बुझाने की यह सबसे बढ़िया चीज है। बदहज्मी, जिगर की बिमारी, पायरिया, गठिया और चमड़े की बीमारियों में इसमे बड़ा लाभ पहुंचता है। आधे नीबू का रस १२५ ग्राम पानी में पाखाने के रास्ते चढ़ा कर रात भर रखने से बवासीर का रोग दूर होता है। महीने में एक या दो बार नीबू का रस डाल कर एनिमा लिया जाय तो यह शरीर के चहबच्चे यानी बड़ी अंतड़ियों के कीड़ों को मार कर उसे साफ रखता है। यह रक्त शोधक होता है। हृदय के लिए शत्यन्त उपयोगी है।

इससे नेत्रों की ज्योति बढ़ती है। यह मोतियाबिन्द को दूर करता है। इससे बच्चों के पेट के कीड़े मरते हैं। आमाशय के रोग, यक्ष्मा, पक्षाघात, संधिवात आदि रोग इसके प्रयोग से शीघ्र नष्ट होते हैं। इसका गुण जितना कहा जाय थोड़ा है।

आम——यह बड़ा हा उपयोगी और सर्वप्रिय फल है। इसको खाकर दूध पीने से पाचन अच्छा होता है। बीजू आम, कलमी आम से अच्छा है। बीजू पतले रस का होता है। इसलिए जल्द पचता है। हिन्दुस्तान में आम बहुतायत से होता है। भारतवासी इसे अमृतफल कहते हैं। यह पुंसत्ववर्द्धक होता है। इसमें विटामिन ए और सी मिलती है। कच्चे आम का पना पीने से पेट साफ होता है और लू नहीं लगती।

पपीता——भारतवर्ष में पपीता काफी मात्रा में मिलता है। इसका पेपेन नामी पदार्थ अमूल्य होता है जो पाचन शक्ति को बढ़ाता है। यह रेचक होता है। कच्चेपपीते की तरकारी बनती है। इसमें विटामिन ए और सी पाई जाती है।

जामुन——पाचक होती है और अधिक पेशाब को रोकती है। यह यकृत को ठीक अवस्था में रखती है और पाचक शक्ति को बढ़ाती है। जामुन की गुठली का ३ मासे चूर्ण प्रातः मधु के साथ मिला कर खाने से प्रमेह दूर होता है और वीर्य की वृद्धि होती है।

खीरा—इसमें लोहा होता है। ठण्डा होता है। तृषा को दूर करता है। दाह को मिटाता है। रक्त-पित्त को दूर करता है।

ककड़ी——शीतल होती है। रक्तशोधक है। पेट साफ करती है।

खरबूजा——गुर्दों को साफ करता है। उदर को साफ करता है। खून की सफाई करता है।

तरबूज——पेशाब खुल कर लाता है। मूत्राशय को साफ करता है। इसके जल से पाण्डु रोग दूर होता है।

बीमारियों के कुछ घरेलू इलाज

सर दर्द का इलाज

पहले तो नासिकों में देशी घी डालने से सिर दर्द जाता रहेगा अगर सिर दर्द अधिक हो तो बारीक हल्दी घी में मिलाकर माथे पर लेप करने से हर प्रकार का दर्द दूर होता है।

आंख का इलाज

फिटकरी अच्छी तरह भून लें कच्ची न रह जाये, फिर बारीक पीस लें और छानकर शीशी में भर लें, दिन भर थोड़ा-थोड़ा लेकर शहद में मिलाकर आंख में लगाएं और खोलें बन्द करें। फिर गर्म पानी से धो डालें, आराम होगा।

कान के दर्द का इलाज

तुलसी का रस कान में डालने से कान का दर्द दूर होता है।

नाक का इलाज

सुहागा लेकर पानी में घोलें, रूई भिगोकर तीन-चार बार नाक में रखने से नाक की फुन्सी दूर होगी।

नकसीर का इलाज

नीम के पत्ते पीसकर सिर पर लेप करें और फिटकड़ी पीसकर नाक के अन्दर डालें नकसीर बन्द होगी।

दांतों का इलाज

मुशक, काफूर और नमक पीसकर दांतों पर मलने से दांतों का दर्द जाता रहता है।

गले की बीमारी का इलाज

गर्म पानी में नमक डालकर गरारे करने से गले की बहुत सी बीमारियां दूर होती हैं।

खांसी और दमे का इलाज

फिटकड़ी भूनी हुई (बरयान) दो तोला, खांड देशी २५० ग्राम बारीक पीसकर अठाईस खुराख बना लें तर खांसी वाले को गर्म पानी से और खुश्क खांसी वाले को गर्म दूध से एक खुराक प्रतिदिन दें, आराम होगा।

कब्ज का इलाज

आवश्यकता के अनुसार असुगन्ध नागूरी को कूट लें और छान लें। प्रतिदिन सायं को सोते समय तीन माशा दूध के साथ देने से टट्टी खुल कर आ जाती है।

नोट—असुगन्ध नागूरी एक दवा का नाम है जो पंसारी की दुकान से मिल सकती है।

हैजे का फौरी इलाज

प्याज एक, काली मिर्च १०, नीम के पत्ते दो, तीनों को पीसकर २५० ग्राम पानी में मिलाकर बिना छाने पिला दें, हैजे की शिकायत दूर होगी।

दस्तों का इलाज

सौंठ एक तोला आम की गुठली एक तोला, सोंफ एक तोला, पोस्ट का छिलका एक तोला, भुना हुआ सफेद जीरा एक तोला, अनार का फूल एक तोला, बेल गिरी एक तोला नागर मोथा एक तोला, मिश्री आठ तोला। खुराक तीन से छः माशा तक प्रातः सायं ताजा पानी के साथ लेने से हर प्रकार के दस्तों में आराम होगा।

कै का इलाज

छोटी इलायची का छिलका दो माशा पानी में उबाल कर देनें से कं रुक जाती हैं।

मलेरिया का इलाज

काली तुलसी के चार पत्तं, बबूल के चार पत्ते और अजवाइन

एक माशा इन सब को पानी में पकाकर ठंडा कर लेवें और बुखार चढ़ने से पहले पिला दें। बुखार उतर जायेगा।

जले का इलाज

नारियल के तेल में मुशक काफूर मिला दें और हथेली से खूब मलते जाए और थोड़ा-थोड़ा चूने का पानी निथार कर डालते जायें जब अच्छा गाढ़ा हो जाये तो मरीज की जली हुई जगह पर लगा दें तो एक दम आराम आ जायेगा। मरीज को भी आराम अनुभव होगा।

फोड़े फुन्सी का इलाज

मुरदा संग, कनीला, चूमा नीला थोथा, पोस्त भुना हुआ, पेड़िया कत्था, इन सब वस्तुओं को बराबर लेकर बारीक पीस लेवें और पानी डालकर गोलियां बना लेवें प्रतिदिन घी में रगड़कर लगाने से फोड़े फुन्सियों में आराम सोगा।

स्वप्नदोष का इलाज

बड़ का हरा छिलका काटकर एक घण्टे तक छाया में सुखा देवें जब उसका दूध खुश्क हो जाये तो बरफी की तरह छोटे-छोटे टुकड़े बना लें। फिर एक सप्ताह तक छाया में सुखा लें। इसके पश्चात् कूटकर छान लें और बराबर वजन की देशी खांड मिला लें दवाई तैयार है। प्रतिदिन प्रातःसायं खुराख ६ माशा गर्मियों में ठण्डा दूध और सर्दियों में मामूली गरम दूध के साथ खाने से लाभ होगा। तेल, अचार, खट्टी वस्तुएं प्रयोग न करें और विचारों को शुद्ध रखें।

दाद का इलाज

गवा पाउडर आधा औंस, गन्धक आमला सार दो ड्राम, सुहागा तीन ड्राम। सब को अलग-अलग पीसकर जलालें और खूब बारीक पीस कर जलालें और चूरन बना लें, दवा तैयार है। घी में घिस कर लगायें।

बिच्छू के काटे का इलाज

अमोनिया कारवोनासन १० ड्राम, चाक ६ ड्राम अच्छी तरह खरल करो और वाद में आक के दूध में मिलाकर बिच्छू के काटी हुई जगह पर लगाने से आराम हो जाता है।

भाप का स्नान

यह अभ्यास खुली बुनी हुई चारपाई पर लेट कर या बैंत की कुर्सी पर बैठ कर किया जाता है। इसमें दूसरे साथी की भी आवश्यकता पड़ती है। बिल्कुल नग्न शरीर कुर्सी पर बैठकर या चारपाई पर लेट कर किया जाता है। अपने ऊपर एक लम्बा चौड़ा कम्बल डालकर खूब अच्छी प्रकार ढांप दिया जाता है। फिर गर्म २ पानी की बाल्टियां अथवा बर्तन जिनसे भाप निकल रही हो चारपाई के नीचे रख दें और चारों ओर कम्बल इस प्रकार लटका दें कि भाप बाहर न निकल सके।

अर्थात कोई स्थान नग्न न रहे। भाप इतनी अधिक तेज न हो जिसे शरीर सहन न कर सके। १५, २० मिनट में ही पसीना टपकने लगेगा। इस अभ्यास को १५ मिनट से बढ़ाकर १ घंटे तक कर सकते हैं। इसके मध्य में पहलू बदलते रहें।

सावधानियाँ—अधिक निर्बल व्यक्ति को यह अभ्यास नहीं करना चाहिए। पानी में भिगो कर और निचोड़ कर तौलिया सिर पर लपेट लें ताकि वालों की चमक में अन्तर न आये, आंखें बन्द रखें, तीसरे या चौथे दिन करें, पसीना अच्छी प्रकार पोंछ कर ठंडे जल से स्नान करें। इसके पश्चात दस पन्द्रह मिनट अर्ध स्नान करें।

लाभ—कान, नाक, गला, दांत, दाढ़, फोड़े फुंसी भीतरी रोगों के लिए लाभदायक है।

अर्ध स्नान

यह एक प्रकार का तकियेदार टब बना होता है। इसमें पानी

डाल दिया जाता है पानी इतना होना चाहिए कि इसमें बैठने से केवल जांघों से कुछ उपर का भाग, पेडू ही, पानी के भीतर रहे, इसके लिए कुएं या हैन्ड पम्प का ताजा पानी ही ठीक रहेगा। पानी में बैठकर एक मोटे खुरदरे कपड़े से पेडू नाभी से नीचे की ओर, और दाएं से वाएं, वाएं से दाएं विना रुके तेजी से मलना चाहिए। शुरू में पांच से दस मिनट तक फिर धीरे-धीरे बढ़ा कर आध घण्टे तक किया जा सकता है और जांघा से नीचे का और नाभी से ऊपर का भाग न भीगे इसके पश्चात् शरीर को गर्म करना आवश्यक है इसको व्यायाम करके या कम्बल ओढ़कर करें, आग के पास बैठकर नहीं।

सावधानियां—यह अभ्यास अधिक दुर्बल व्यक्ति के लिए निषेध है।

लाभ—पेट की गन्दगी निकल जाती है। कब्ज के लिये गुण-कारी है।

भाप से जुकाम का निवारण

एक खुले मुंह वाले वर्तन में पानी डाल कर आग पर गर्म करें। जब अच्छी प्रकार उबल जाये और भाप निकलने लगे तो चटाई पर बैठ कर बर्तन को मुंह के नीचे रख लें। ध्यान रहे कि मुंह बर्तन के साथ न लगे, नहीं तो मुंह जल जायेगा। किसी दूसरे व्यक्ति को सहायता से या खुद ही अपने ऊपर कम्बल या रजाई (गद्दा) ओढ़ कर अच्छी तरह लपेट लें। कोई स्थान नग्न न रह जाये और भाप वाहर न निकले अब नाक के रास्ते लम्बे सांस अन्दर खींचे और थोड़े जुकाम की हालत में पन्द्रह मिनट तक करें यदि जुकाम मामूली है तो एक ही बार में अच्छा हो जायेगा यदि अधिक है तो दो तीन दिन में आराम आ जायेगा।

आंखें बन्द रखें और सर पर भीगा हुआ तोलिया लपेट लें ताकि बालों की चमक में अन्तर न आये।

यदि गले पड़े हों तो मुंह के रास्ते भाप को अन्दर खींचे इससे गले के रोगों का नाश होता है मुंह की बदबू दूर होती है। दांत और दाढ़ का दर्द दूर होता है। यदि आपका चेहरा मैला रहता है तो यही एक अभ्यास है। चेहरे पर खूब पसीना आ जायेगा। जब पसीना टपकने लगे तो इसे पूंछकर ठंडे पानी से मुंह को खूब मल-कर धोएं और सूखे तौलिए से रगड़ कर साफ कर लें फिर दो बूंद बादाम रोगन की हथेलियों पर डालकर भली भांति चेहरे की मालिश करें।

लाभ—चेहरा मुलायम होता है और निखर जाता है चेहरे की सुन्दरता बढ़ती है और चेहरे पर लाली आ जाती है।

सावधानियां—यदि जुकाम हो तो यह अभ्यास करने के पश्चात् चेहरे को ठण्डे जल से न धोयें बल्कि सूखे तौलिये से पसीना पोंछ लें।

सूरज की किरणों के लाभ

सूरज और नेत्र—सूरज स्वयम् काफी रोशन है। वह हमारे नेत्रों में रोशनी देता है। हिन्दुओं की धार्मिक पुस्तकों में बताया गया है कि सूर्य हमारे नेत्रों को रोशनी और सारे शरीर को जीवन प्रदान करता है। आज विज्ञान भी इसी नियम को स्वीकार करता है और प्रति दिन का अभ्यास भी यही बतलाता है। अन्धेरी कोठड़ियों में रहने वाले लोगों की नजर कमजोर हो जाती है। शरीर भी कमजोर हो जाता है। कमजोर नेत्रों वाले लोगों को चाहिएं कि वह अपना खान पान ठीक करके प्रति दिन कुछ समय सूर्य की रोशनी में अपने हाथों की हथेलियां अपनी आंखों पर रखकर बैठा करे इससे आंखों को काफी लाभ होता है।

सूर्य की किरणें और पाचन शक्ति

जिन लोगों को बद हजमी और कब्ज की शिकायत हो उनको चाहिए की प्रतिदिन १५, २० मिनट तक सूर्य की रोशनी में लेटकर

सूरज की किरणों को सीधा अपने पेट पर पड़ने का अवसर दें और सूर्य की गर्मी में एक गिलास पानी रख कर जब वह धूप में गर्म हो जाये तो पी लिया करें इससे थोड़े ही दिनों में आश्चर्य जनक लाभ होगा ।

सूर्य और बुद्धि

जिनकी बुद्धि कमजोर हो उसे दूर करने के लिए सूर्य के अन्दर अमूल्य शक्ति विराजमान है जिससे सूर्य की किरणें लेने से काफी लाभ होता है।

किरणों से दांतों और मुंह के रोग

बहुत से डाक्टरों से मुंह और दांत के रोगियों पर सूर्य की किरणों का प्रयोग किया है। जिसमें वह सफल हुए हैं। उनका अनुभव है जब सूर्य उदय हो रहा हो, उस समय नेत्र बन्द करके और मुंह खोल कर पांच मिनट तक सूर्य के सामने बैठना काफी लाभ दायक है।

किरणों से गठिया और बादी के रोग

गंठिया, अधरंग, लकवा, वादी, बलगमी आदि रोगों के लिए सूर्य की किरणों का स्नान लाभ दायक है। सूर्य की किरणों से लहू में लाल रंग को और खून को बढ़ावा देने की शक्ति है।

तपेदिक और सूर्य

तपेदिक के रोगियों को अधिक से अधिक देर सूर्य की किरणों का स्नान करना चाहिए तपेदिक के कीटाणुओं को नष्ट करने की अधिक शक्ति किरणों में होती है।

सूर्य का स्नान

शरीर के किसी भी विशेष भाग को सूर्य की किरणों का स्नान कराया जा सकता है और सारे शरीर को भी। जब कभी किसी विशेष शरीर के भाग को सूर्य की किरणों को स्नान कराना हो तो उस भाग को सूर्य की तेज किरणों में नग्न करके बैठना चाहिए।

यदि सारे शरीर का स्नान कराना हो तो शरीर को नग्न करके उस पर केले के सब्ज पत्ते लपेट कर सूर्य की तेज धूप में लेट जाना चाहिए इस ढङ्ग से शरीर को बढ़ाने वाले जर्रे भड़क उठेंगे और वह बहुत ही लाभ दायक सिद्ध होगा। हर हालत में सिर को कपड़े से या साये से ढक देना चाहिए अर्थात सिर को तेज धूप से बचाना चाहिए ताकि सूर्य की तेज किरणें सिर पर न पड़े सूर्य का स्नान आधा घण्टा से कम और डेढ घण्टे से ज्यादा न होना चाहिए।

सूर्य स्नान किस समय करना चाहिए

प्रातः काल जब सूर्य उदय हो रहा हो उस समय की किरणें बहुत लाभ दायक होती हैं। उस समय किरणों का स्नान करने से केवल स्वास्थ्य पर ही अच्छा प्रभाव नहीं पड़ता बल्कि सुन्दरता भी बढ़ती है। स्त्रियां जा अपने अमूल्य समय का और धन को सुन्दरता प्राप्त करने के लिए नष्ट कर देती है उन्हें चाहिए कि वह इस प्राकृतिक चिकित्सा से लाभ उठावें। इन बातों को लिखकर मैंने यह समझाने का प्रयत्न किया है कि प्रकृति ने हमें बहुत कुछ दिया है। हमें चाहिए कि इससे पूरा-पूरा लाभ उठायें।

मिट्टी से इलाज

साफ सुथरी मिट्टी लेकर उसे अच्छी प्रकार गूंथ लें ध्यान रहे मिट्टी में कंकर या रेत न हो हमारे शरीर के जिस भाग पर चोट लगी हो वहां पर लेप कर दें। इस लेप की तह आधा इंच से एक इंच तक मोटी होनी चाहिये। इस प्रकार कुछ देर तक लेप रहने से दर्द दूर हो जाता है। बिच्छू तथा भिरड़ व मक्खी के काटने पर मिट्टी का लेप करके आग पर सेकें, इससे दर्द कम हो जायेगा। ध्यान रहे कि बिल्कुल गीली मिट्टी के लेप को तेज आग पर न सेकें वरना भाप निकलने से मांस जलने लगेगा। एक बार प्रयोग की हुई मिट्टी को दुबारा प्रयोग न करो।

२२५७३ टैक्निकल प्रिंटिंग प्रेस, सोनीपत (निकट दिल्ली) में मुद्रित

हर प्रकार की पुस्तकें मंगाने का पता-देहाती पुस्तक भण्डार, चावड़ी बाजार, दिल्ली-६

एलोपैथिक दवायें बीमारी की जड़ को [illegible]
कुछ समय के लिए दबा देती है।

केवल १०५) एक सौ पांच [illegible]

१०० वर्ष की आयू का [illegible]

भारत में लाखों, हजारों आदमी ऐसे मिलेंगे [illegible] कमीनी दवायें खाते-खाते व इन्जेक्शन लगवाते-लगवाते [illegible] और डाक्टरों व वैद्यों ने उनको लाइलाज करार दे दिया [illegible] इस अमूल्य सेट को अवश्य मंगायें। धनी, दानी [illegible] कस्बा या किसी भी गली में, अपने गांव या मोहल्ले [illegible] लाइब्रेरी में या किन्हीं धार्मिक स्थानों, मन्दिरों व [illegible] पुस्तकों को रखकर स्वय अध्ययन करें तथा अन्य [illegible] इन पर अमल करें। ऐसी वस्तुयें जो हमारे घरों पर [illegible] रहती हैं और हम उनके गुण व उपयोग नहीं जानते हैं, ये अमूल्य वस्तुयें अपने गुणों के कारण हीरे-जवाहरातों से तोलने योग्य हैं। नेता, प्रोफेसर, बाबू लोग, मिस्त्री-कारीगर और मजदूर आदि सभी भाई-बहनें इन पुस्तकों का अनुसरण करके आजीवन किसी भी बिमारी के चंगुल में नहीं फंसेंगे। मजदूर भाई या अन्य आम जनता रुपया एकत्रित करके इन पुस्तकों को मंगाकर चमत्कार देखें। जीवन के कदम-कदम पर अपनी सहायता और दिग्दर्शन के लिए इन पुस्तकों को मंगायें। जिसके पास इन पुस्तकों का सेट होगा मानो उसके साथ फेमिली चिकित्सक हर समय मौजूद है।

गुण तथा उपयोग सीरीज की अस्सी पुस्तकों का सेट

1 आक	3.00	21 गाजर	1.50	41 पानी	3.00	61 थूहर	2.00
2 नीम	2.00	22 मूली	1.50	42 मिट्टी	2.00	62 चन्दन	2.00
3 रीठा	1.50	23 तम्बाकू	2.00	43 नींबू	2.00	63 केसर	2.00
4 धतूरा	2.00	24 कद्दू	1.50	44 सन्तरा	1.50	64 केला	2.00
5 बबूल	1.50	25 मिर्च	1.50	45 सेब	1.50	65 जामुन	2.00
6 पीपल	1.50	26 धनिया	1.50	46 अनार	1.50	66 अंजीर	2.00
7 बरगद	1.50	27 हल्दी	1.50	47 अंगूर	1.50	67 इमली	2.00
8 मेंहदी	1.50	28 सिरस	2.00	48 शहतूत	1.50	68 चाय	2.00
9 सत्यानाशी	1.50	29 शहद (मधु	3.00	49 आम	2.00	69 खीरा	2.00
10 इन्द्रायण	1.50	30 जीरा	2.00	50 तरबूज	1.50	70 करेला	2.00
11 ग्वारपाठा	3.00	31 हींग	3.00	51 हरड़	2.00	71 तोरई	2.00
12 ढाक	1.50	32 अदरक सोंठ	2.00	52 बहेड़ा	2.00	72 पान	2.00
13 पियाबांसा	2.00	33 फिटकरी	3.00	53 आंवला	3.00	73 खजूर	2.00
14 तुलसी	3.00	34 नमक	1.50	54 पपीता	2.00	74 सर्पगन्धा	2.00
15 त्रिफला	1.50	35 बादाम	1.50	55 गिलोय	2.00	75 लिसोड़ा	2.00
16 गुलाब पुष्प	1.50	36 कौड़ी	1.50	56 अजवायन	2.00	76 ब्राह्मी बूटी	2.00
17 प्याजपलांडू	1.50	37 दूध	3.00	57 टमाटर	2.00	77 चना	2.00
18 लहसुन	1.50	38 घी	1.50	58 बथुआ (पालक	3.00	78 तेल सरसों	2.00
19 अरण्ड	2.00	39 दही	3.00	59 किशमिश	2.00	79 गूलबनफशा	2.00
20 सौंफ	2.00	40 मट्ठा (छाछ	2.00	60 अशोक	2.00	80 राई	3.00

● पूरी 80 पुस्तकों का छपा मूल्य 158/- एक सौ अठावन रु० होता है। परन्तु पूरा सेट एक साथ लेने पर सिर्फ 105/- एक सौ पांच रु० लिए जावेंगे। डाक खर्च माफ।

● एक साथ [illegible] मूल्य की 30/- तीस रु० की पुस्तक मगाने पर डाक खर्च माफ। इससे कम की पुस्तकों पर डाकखर्च ग्राहक को देना होगा।

हर प्रकार की पुस्तकें मंगाने का पता-देहाती पुस्तक भण्डार, चावड़ी बाजार, दिल्ली-६